

Liliana Castaño Gómez

10

mandamientos
para

SUPERAR una ruptura

Amorosa



Colección "Crecimiento personal y autoayuda"

Ediciones Clío.

<https://www.edicionesclio.com/>

Director: Dr. Jorge F. Vidovic

Fundación Difusión Científica.

<https://fundacientifica.com/>

Fundadores: Dr. Jorge Jesús Villasmil - Dr. Reyber Parra Contreras

Editor: Jorge I. Vidovic

Este libro es producto de la investigación desarrollado por Liliana Castaño Gómez. Fue arbitrado bajo el sistema doble ciego por expertos en el área bajo la supervisión de Ediciones Clío

© 2021. DIEZ MANDAMIENTOS PARA SUPERAR UNA RUPTURA AMOROSA “Y NO MORIR EN EL INTENTO” - 1ra. Edición (2021)

Hecho el Depósito de Ley

ISBN: 978-980-18-2088-8

Maracaibo, Venezuela 2021

Obra patrocinada por:

Fundación Difusión Científica

Ediciones Clío



Diez mandamientos para superar una ruptura amorosa “Y no morir en el intento” 2021 by Liliana Castaño Gómez está bajo la licencia CC BY-NC 4.0

Este libro esta disponible en:

<https://libros.edicionesclio.com/index.php/inicio/index>

DOI 10.5281/zenodo.5227417

Por Liliana Castaño Gómez

Diez mandamientos para superar una ruptura amorosa

“Y no morir en el intento”

Dedicatoria y agradecimientos

A Dios y a mis padres, por estar conmigo, por enseñarme a crecer.

A Jesús Humberto Aristizábal por ser ese apoyo incondicional en cada cosa que he emprendido en mi vida y ser ese compañero de viaje.

A mis hijos Humberto junior, Jesús Daniel y Leonela por ser mi fuente de inspiración y motor a seguir adelante.

A mis hermanos Claudia y Fabian, por siempre estar ahí conmigo en cada camino que emprendo.

A mis nietos: Gabriela, Alejandra y Jesús Humberto que amo con el alma y me han enseñado cosas que no sabía, a través de ese amor infinito que despiertan en mí.

A mis hermosos sobrinos: Yira Esmeralda, María Camila, Natalia, Mariana, Valeria, Alex Adrián, Jesús David y Héctor Fabian.

A mis nueras Jeisi Osorio y Dorianis Renis.

Al profesor Jorge Villasmil por acompañarme en este camino, siempre tan dispuesto, entregado y sobre todo comprensivo.

El presente trabajo es dedicado a mi familia en general, amigos del alma y estudiantes quienes han sido parte fundamental para escribir este libro. Ellos son quienes me dieron grandes enseñanzas y los principales protagonistas de este “sueño alcanzado”.

Índice de contenido

Prólogo.....	8
Introducción.....	11
Primer mandamiento: el zafe o corte	
Contexto o descripción general.....	17
Categorías de argumentos empleados con ocasión del zafe o corte de una relación.....	20
Conclusiones.....	26
Segundo mandamiento: Duelo vs aceptación	
Contexto o descripción general.....	32
Fases del duelo.....	32
Conclusiones.....	36
Tercer mandamiento: Contacto cero	
Contexto o descripción general.....	39
Lista de cosas que debemos hacer para lograr el contacto cero.....	40
Conclusiones.....	
Cuarto mandamiento: Neurobiología del amor vs desamor	
Contexto o descripción general.....	44
Conclusiones.....	47
Quinto mandamiento: Reestructura tu pensamiento	
Contexto o descripción general.....	51
Reestructura tu pensamiento y cambia tus creencias.....	52
Técnica de reestructuración cognitiva ante una pérdida.....	53
Conclusiones.....	58
Sexto mandamiento: Ejercicio. la base para armonizar los procesos neuroquímicos	
Contexto o descripción general.....	61
¿Cómo puede el ejercicio físico prevenir y mejorar los síntomas de la depresión?.....	62
Beneficios de la actividad física en el cuerpo.....	63
Incluir el ejercicio en nuestra rutina diaria.....	64

Conclusiones.....	66
Séptimo mandamiento: Fórmula DAS	
Contexto o descripción general.....	68
¿Qué nos dice la fórmula DAS?.....	69
¿Cómo activar voluntariamente la fórmula DAS?.....	70
Conclusiones.....	71
Octavo mandamiento: Teoría del buen jardinero	
Contexto o descripción general.....	73
El mal jardinero.....	74
La soledad del jardinero mono-floral.....	76
Conclusiones.....	76
Noveno mandamiento: Evalúa y Potencia tu Autoestima	
Contexto o descripción general.....	80
Pilares de la Autoestima.....	82
Conclusiones.....	88
Decimo mandamiento: Reviéntate	
Introducción.....	91
Claves para reinventarnos.....	92
El reinventarse es cuestión de aprender a ver la vida desde otras perspectivas.....	94
Conclusiones.....	96
Consideraciones finales y recomendaciones	
A modo de epílogo.....	99
Bibliografía.....	106

Prólogo

Las rupturas amorosas ocupan un lugar destacado dentro del marco de las problemáticas psicológicas más recurrentes en la vida adulta de todo ser humano y, por lo tanto, pueden venir acompañadas de otros fenómenos como la depresión, ansiedad o angustia que, tal como indica la autora, de no ser bien gestionados pueden convertir la vida de cualquiera una suerte de calvario existencial, en una tormenta oscura sin final previsible.

El hecho de que el duelo amoroso en sus diversas manifestaciones o modalidades sea recurrente no significa que hoy estemos mejor preparados para superarlo de un modo eficaz; todo lo contrario, la cultura popular mediante productos como canciones o novelas románticas, entre otros, han fomentado en nosotros sentimiento de codependencia que pueden llegar a frenar el desarrollo de nuestra autoestima e independencia como seres plenos que podemos afrontar sin derrumbarnos una ruptura de pareja.

Diez mandamientos para superar una ruptura amorosa “Y no morir en el intento” es una obra completa que pretende comunicar en un lenguaje sencillo y franco al alcance del público en general un conjunto de experiencias y herramientas prácticas para gestionar un duelo amoroso en la dimensión cognitiva y conductual del ser. De lo que se trata aquí es de maximizar la fortaleza interna de cada persona desde la comprensión de los factores y procesos (objetivos y subjetivos) que intervienen en todas las fases del duelo, como condición de posibilidad para construir un equilibrio psicológico y espiritual perdurable más allá del dolor.

No se trata de fórmulas mágicas que prometen un camino placentero sin esfuerzo, sino de una guía estructurada que requiere en cada momento de disciplina, compromiso y dedicación de la persona que sufre para superar su crisis (de forma consciente y paulatina) desde posiciones ontológicas que afianzan la autoconfianza y nuestro valor intrínseco como seres humanos dotados de un potencial formidable de resiliencia para superar las decepciones que se presentan en la vida. Incluso entre sus aportes el libro configura un escenario posible que permite la reinención de la persona como un proceso que llegado el caso podría desarrollar la mejor versión de nosotros mismos, sin miedo a los prejuicios y ataduras de todo tipo que nos oprimen consciente o inconscientemente en el mundo de hoy.

Conviene recalcar que la autora de la obra es una psicóloga clínica de destacada trayectoria con la que tuve la oportunidad de trabajar como asesor de su tesis doctoral en Ciencia Política, de la cual surge una de sus publicaciones más afamadas Gaitán y Uribe Líderes Políticos en Perspectiva Comparada (disponible en línea) en la que combinó lo mejor del aparataje analítico de la ciencia política de base empírica con la psicología cognitiva-conductual, escuela de pensamiento con la que se identifica. Sin duda, este nuevo trabajo también se caracteriza por la calidad y prestancia a las que Liliana Castaño nos tiene acostumbrados en sus artículos científicos y libros de alto impacto.

Muy seguramente los lectores jóvenes y adultos de distintos países encontrarán en esta obra un espacio para la reflexión y comprensión de sus errores y capacidades en el proceso de superación del duelo amoroso o, incluso, sino no están padeciendo los rigores de esta compleja problemática, tendrá a disposición variadas herramientas conductuales, actitudinales y procedimentales para fortalecer sus relaciones de pareja sin apegos y ataduras innecesarias tal como se muestra en el octavo manda-

miento con la metafórica teoría del buen jardinero (ver octavo mandamiento). Por estas razones y por otras más celebro la nueva obra de la Dra. Liliana Castaño Gómez y la asumo como un recurso invaluable cuando se trata de aprender a amar desde el amor propio.

Dr. Jorge J. Villasmil Espinoza

Jvillasmil52@hotmail.com

Universidad del Zulia

Fundación Difusión Científica.

Maracaibo, agosto de 2021.

Introducción

Como bien manifiesta el maestro Erich Fromm (2014) en su afamada obra el *Arte de amar*, el amor no es una experiencia fácil para nadie por todo lo que conlleva. Muchas veces está condenado al fracaso a menos que se combine con esmero, como condición de posibilidad para su desarrollo pleno, la capacidad de amarnos a nosotros mismos y de amar al prójimo con sus virtudes y defectos, con un sentimiento de humildad, coraje, fe y disciplina mutua en el cuidado de la relación, de ahí que una relación plena y saludable solo se alcanza con el esfuerzo mutuo y la madurez compartida en torno a un proyecto de vida sustentable.

Este libro está pensado, por un lado, para superar relaciones muy agotadas que no van para ningún lado, en las cuales el coste afectivo y cognitivo es muy superior a los beneficios que se obtiene anclada o anclado a la misma, situación que en la cultura popular se define como relaciones tóxicas y que a mí, en lo particular, me gusta nombrar como *relaciones prisión*, en las cuales o no se posee las herramientas para poder salir del anclaje, o, la otra persona no permite nuestra salida erosionando sistemáticamente nuestra autoestima.

Por el otro, el libro también será de mucha utilidad para personas que no están pasando por relaciones tormentosas ni, mucho menos, están pensando en terminar, pero sin embargo les falta todavía conocer muchas cosas para refrescar su relación y llevarla a un plano cualitativamente superior para ambos, más allá del desgaste que genera la rutina y los problemas cotidianos de convivencia. En este sentido, el lector encontrará manda-

mientos destinados a fortalecer aún más su relación e incluso mejorar, en el plano individual, su estilo de vida de cara a la plenitud personal mediante el manejo adecuado de la ansiedad, el estrés y la depresión que, en mayor o menor medida, nos afecta a todos. En consecuencia, se trata de un trabajo amplio en el cual el recorrido por cada mandamiento puede significar una *filosofía de vida aplicada* sumamente beneficioso para el autoconocimiento y el autocontrol con independencia de si se tiene una *linda relación* de pareja o si, por el contrario, se vive una relación desastrosa destinada al fracaso.

El objetivo general de la obra radica en reimpulsar la capacidad que todos tenemos de entender con plena conciencia, las diferentes etapas o momentos por lo que transitamos en una relación determinada, de conformidad con la metáfora de los mandamientos. O, en el caso de una relación terminada, que nos marcó de distintas formas, se trata de una oportunidad para descubrir las herramientas necesarias para la sanación, la superación definitiva del duelo y el apego a situaciones e ideas negativas que en nada contribuyen con la autonomía de nuestra vida y la autodeterminación de nuestras capacidades para ser y hacer (Nussbaum, 2012).

Aunque la palabra *mandamientos* en el título de esta obra puede llegar a conectarse con el imaginario judeocristiano y recordar el decálogo que el Dios de la biblia reveló a Moisés en el antiguo testamento, con el propósito de cimentar las bases éticas y axiológicas que han servido de pedestal para las buenas relaciones entre personas en la civilización de la que formamos parte; *no es mi intención propiciar una discusión teológica al respecto*, ni, mucho menos, ofender las sensibilidades religiosas de ciertas personas devotas, nada estaría más alejado de los intereses de este trabajo.

La noción mandamiento, en singular, según el diccionario de la lengua española (2019), *grosso modo* remite un precepto u orden, o, en otra de sus acepciones, al despacho o decisión de un juez mandando a ejecutar algo por escrito. De cualquier modo, queda claro que se trata de un concepto polisémico que, según el texto y contexto donde se pronuncie, puede adquirir diferentes connotaciones políticas, jurídicas, sociales o religiosas, que remiten a una **decisión vinculante que debe aplicarse en la realidad concreta para evitar males y conflictos**. Por la plasticidad de este concepto, es común encontrar en la web: los diez mandamientos del psicólogo, los diez mandamientos del estudiante o los diez mandamientos para la alta autoestima, entre otros.

No obstante, para los fines concretos de este ensayo sencillamente se quiere significar por mandamiento o mandamientos a un conjunto de preceptos útiles –en lo afectivo, cognitivo y conductual– cuando se trata de superar una ruptura de pareja, episodio que, por todo lo que representa para la historia de vida de una persona, puede resultar realmente complicado y doloroso, llegando en algunos casos a marcar un antes y un después.

Del mismo modo conviene también clarificar que el presente libro no pretende ser un tratado de psicología ni, tampoco, un texto académico lo que no significa que en algunos momentos no se haga referencia a ciertos planteamientos científicos, como de hecho se hace con la Neurobiología del amor, por ejemplo, o que le falte rigurosidad en el manejo de las fuentes consultadas o en la exposición de los argumentos presentados.

En todo momento se buscó sistematizar un conjunto de experiencias terapéuticas derivadas de mi ejercicio de psicóloga clínica en la dimensión de las relaciones de pareja con mucho tiempo recorrido de camino profesional, con la firme intención



y convicción de que pueden ayudar a otras personas, cercanas o lejanas, en sus particulares procesos de superación satisfactoria de rupturas amorosas, mucho más cuando, sin lugar a dudas, todas las personas nos vemos –en diferentes momentos de la vida– en la necesidad de afrontar duelos por la pérdida –por así decirlo– de nuestra *alma gemela* con un saldo de ansiedad, angustia y depresión, que varía de un caso a otro, y que deben ser gestionados con las herramientas y estrategias adecuadas, para evitar males mayores en nuestra estructura psíquica y espiritual.

Como se puede suponer, la obra dedica una sección o capítulo en particular a explicar cada uno de los “mandamientos” postulados, para lo cual me he permitido además desarrollar, una serie de términos personales mediante ficciones, metáforas, alegorías y/o ejemplos –como la teoría del buen jardinero– que intentan simplemente ilustrar situaciones, prácticas o discursos recurrentes en la trama de las relaciones de parejas en contextos de rompimiento.

Por lo demás, cada capítulo tiene tres momentos particulares: primero, se describe la situación que justifica la existencia del mandamiento, en tanto, repuesta terapéutica y herramienta útil para orientar lo que se hace y se dice; segundo, se describen situaciones en las cuales son usuales las respuestas inadecuadas que agravan más el sufrimiento y las tensiones propias de la ruptura, para arribar; en el tercer momento, a las conclusiones capitulares. Empero, la flexibilidad del formato ensayo permite que cada capítulo tenga su propia estructura expositiva y que este orden particular varíe, debido a la naturaleza del mandamiento abordado y que me exprese en algunos casos de forma intimista.

Al final del libro, los lectores pueden encontrar también las conclusiones generales de la obra formulada desde una visión de totalidad donde se conjugan, en igualdad de condiciones, los

principales saberes que surgen de cada uno de los mandamientos, junto a unas recomendaciones que intentan trascender el plano teórico y hacer de estas reflexiones psicológicas, adelantadas desde el conocimiento de muchas realidades afectivas¹, un instrumento útil de cara al buen vivir y al fortalecimiento del amor propio, desde el axioma de que un amor puede terminar y, sin embargo, tenemos la capacidad espiritual infinita de reinventarnos y evolucionar siempre para adaptarnos a nuevas situaciones, opciones y posibilidades de ser felices de nuevo.

Primer mandamiento: el zafe o corte



Primer mandamiento: el zafe o corte:

Tu amor es perjurio y juramento vacío, y profanación de lo que juraste, y tu entendimiento, que tanto realce daba a tu amor y a tu fortuna, es el que ciega y descamina a tus demás potencias, como soldado que se inflama con la misma pólvora que tiene, y perece víctima de su propia defensa. (*Romeo y Julieta: Shakespeare, 2014, p. 65*)

Contexto o descripción general

Este primer mandamiento nos posiciona en el contexto donde se da el fin de una relación; por lo tanto, sucede el día oficial donde inicia la ruptura de esta. Esencialmente, **ese es el día donde tu pareja** ya no te dice que la relación va mal por distintas razones arto conocidas por ambos, sino que **expresa su voluntad definitiva de acabar con la relación. ¿Por qué digo que te lo oficializa? Porque** sin lugar a duda esta decisión ya había sido tomada mucho antes, pero en la circunstancia de no saber cómo decirlo o como expresarlo de la forma más adecuada o, quizá menos hiriente, se da esta situación que anuncia el fin de una historia y el inicio de otras.

En mi experiencia profesional con muchos años de psicóloga atendiendo a personas que han pasado por este complejo proceso de ruptura de pareja, todo indica que lo ideal sería que hubiese toda la transparencia y sinceridad en la exposición de los motivos que justifican el final de la relación, para no generar en la otra persona ilusiones infundadas o falsas exceptivas que le lleven a suponer que es posible volver a comenzar, que es posible restaurar la relación, quimeras que siempre hacen mucho daño.

Inclusive, si se trata de que nuestra pareja conoció a otra

persona, fenómeno muy común en la casuística, lo mejor sigue siendo que lo exprese, por ejemplo, sin rodeos de la forma siguiente: “Desde hace tiempo no me siento igual en la relación, ya ese enamoramiento que yo sentía por ti no lo siento...” “**conocí a otra persona y me siento muy bien con ella**, en consecuencia, **quiero darme la oportunidad de construir una nueva relación diferente**, pero necesitaba decirte la verdad, por muy incómoda que sea para ambos” “no sabía cómo decírtelo, pero de cualquier modo **conviene que sea honesto contigo...**”

Los relatos anteriores son, repito, **la forma ideal** de expresar las razones que llevan a decidir el final de una relación, lo que no significa que no sea doloroso e hiriente para la otra persona. No obstante, aunque a muchas almas posesivas o codependientes les resulte casi imposible de tolerar, lo cierto es que **las relaciones no son una prisión** y, por tanto, todos tenemos el derecho de decidir cuándo entrar o cuando salir, lo que no debe confundirse como un aval para jugar con los sentimientos de otras personas. Ante un evento de ruptura, vamos a sufrir, nos vamos a sentirnos realmente mal; de hecho, podemos terminar por odiar con todas nuestras fuerzas a esa persona que nos defrauda, sin embargo, lo realmente importante es que **no se deje una puerta abierta** tras su partida, cosa que **vale oro para nuestra estabilidad psíquica**.

Metafóricamente hablando, las llamadas *puertas abiertas* retardan innecesariamente la superación del duelo, porque vinculan a muchos individuos a una falsa esperanza sobre una posible restauración de la relación perdida, bajo el supuesto de que la otra persona va a regresar en algún momento. No obstante, en nuestra cultura latinoamericana espacio simbólico donde al parecer no estamos preparados para manejar la verdad por infantilismo emocional, en la mayoría de los casos el que abandona una relación nunca habla con la suficiente claridad; sino que por

el contrario, con el ánimo de hacer menos dolorosa la ruptura, se sirve de un conjunto de eufemismos que envían mensajes contradictorias y promueven, de forma abierta o solapada, una esperanza sobre las cosas pueden ser retomadas, cuando la verdad es que la relación ya está acabada y es, por así decirlo, una suerte de *cadáver insepulto*.

El problema fundamental de las **falsas expectativas** y de las esperanzas efímeras, es que no permiten comenzar el segundo proceso que se da finiquita una relación: el duelo, proceso del que se hablará de forma detallada en el segundo mandamiento. En lo concreto, *las benditas puertas abiertas* terminan resultando muy mal para las vidas afectadas porque lejos de hacerte sentir bien, **te van a agotar, van a detener el tiempo para la sanación, te van a lastimar aún más** y, de contera, **te van a llevar a cometer una serie de errores** que nunca se deberían cometer porque erosionan nuestra autoestima y estabilidad emocional, de estos errores se hablara en su momento también.

De cualquier modo, conviene enfatizar que en toda relación hay dos posiciones diferentes: un individuo enganchado y uno desenganchado, hombre o mujer. Como se puede inferir, el desenganchado es el que toma la decisión de cortar o zafar el vínculo bio-psico-afectivo que encarna la relación. En este contexto, el desganchado ha tenido tiempo para prepararse mentalmente en las implicaciones del final de la relación, a diferencia de la persona enganchada que es a la que le comunican la noticia del final inminente sin que estuviera preparada para afrontarlo; aunque, a ciencia cierta, nunca se está plenamente capacitado para afrontar el hecho de que nos digan *que ya no quieren estar con nosotros*, a pesar de reconocer ciertos indicios que daban cuenta del deterioro de la relación y su posible final imprevisto.

Es precisamente en el conocimiento de los **relatos y argumentos² más empleados cuando se trata de romper una relación**, donde como psicología me planteo varias categorías como condición de posibilidad para entender a profundidad y, de la forma más ilustrativa posible, su esencia conflictiva y delicados efectos psicológicos. Algunas de estas categorías ya han sido ampliamente estudiadas por las diferentes escuelas psicológicas, otras son de mi autoría. Analicemos a continuación una por una:

Categorías de argumentos empleados con ocasión del zafe o corte de una relación

» *El Reloj:*

En la primera tenemos la categoría del reloj, se trata en efecto de una argumentación de naturaleza cronológica que hace referencia a esa persona, hombre o mujer –recuérdese que los mandamientos se aplican a ambos sexos por igual–, que como excusa para justificar el corte argumenta que necesita tiempo, porque, por un lado, se siente confundido o confundida y, por el otro, solicita un lapso para aclarar sus ideas y sentimientos en torno a la relación y para ver que sucede luego... En la mayoría de los casos **se trata de una forma disfrazada de decirte que ya no quieren estar contigo**, por las razones que sean, pero te dejan una puerta abierta al camino de las falsas ilusiones que te impiden poner los pies en la tierra ante el imperioso final, de lo que surgen un conjunto de problemáticas innecesarias que nos interesa prevenir y evitar a toda costa.

Lo injusto de este argumento cronológico es que somete a la persona enganchada a una espera y angustia adicional

en un bucle de tiempo donde aguarda el retorno del ser amado, cuando la verdad es que su expareja ya ha tomado su decisión de modo irrevocable y, en las mayoría de las experiencias, ha pasado ya a otra etapa de su vida en el marco de otra relación o, en la plena convicción, de que se aproxima otra persona y, en consecuencia, **la ruptura era una condición fundamental para allanar el camino a lo que ya está comenzando o comenzó.** De todos modos, no debe descartarse que en la minoría de los casos hay personas que realmente soliciten tiempo para aclarar sus ideas, sin estar inmersas en un proyecto para construir otra relación.

Pero en la mayoría de los casos, toda la evidencia disponible indica que **la persona desenganchada** que determinó la ruptura de su relación **ya tiene otro menú** a la vista, entiéndase por menú otra persona como candidato a candidata para construir una nueva relación o incluso contempla varias opciones simultáneamente. De modo que el sujeto desenganchado no solo dio por finalizada su anterior relación sin importar el daño que eso le ocasiona a su expareja, sino que además ya está invirtiendo recursos afectivos y cognitivos en otra persona diferente que concentra su atención y le genera un conjunto de mociónes placenteras novedosas, lo que significa que a nivel neuroquímico se experimentan un torrente de neurotransmisores que se explicaran en el mandamiento sobre la neurobiología del amor vs desamor.

» *El astronauta:*

La segunda categoría que postulo es *el astronauta*. Si en la categoría anterior el desenganchado argumentaba que le falta tiempo, el astronauta sostiene por su parte que carece de espacio. Por ende, son comunes aquí relatos como: “Me siento asfixiado, necesito espacio” pero como el caso anterior el astronauta ya dispone de otro menú, ya hay otro u otra a la vista y **el argumento del espacio termina abriendo de nuevo la puerta de las falsas expectativas** cuando ya hay una decisión definitiva de romper con la relación, de romper contigo. Aquí no hay más nada que discutir al respecto, se trata de otro argumento con un mismo propósito o resultado.

» *El mártir:*

Me gusta definir a la tercera categoría emergente, como *el mártir o sacrificado*. Esta es la persona que te dice casi histriónicamente: “**Tú necesitas a alguien mejor que yo...**” cuando lo cierto es que cada persona adulta escoge libremente a su pareja y no hay razón para cuestionar su decisión. Ante este argumento muy fácil de rebatir conviene preguntar al supuesto mártir: ¿Quién eres tú para cuestionar mi decisión de haberte seleccionado como mi pareja? **Es preferible que seas honesto u honesta** y manifiestes, de ser el caso, claramente tu voluntad de terminar lo nuestro, sin la falsa tesis de que estás pensando en mi bienestar cuando muy seguramente pronto te voy a ver en una relación amorosa con otra persona.

Sin duda el argumento del mártir no es más que una **falacia de intensiones aparentes** que busca no solo terminar una relación, sino, además, generar sentimientos de empatía ante su

supuesta entrega y sacrificio por tu bienestar, cuando la verdad del caso es que ya tiene otro menú disponible.

Ante estas argumentaciones recurrentes que rayan en una filosofía barata, **mi invitación como terapeuta de parejas es que siempre seamos claros, honestos y sinceros**, así la verdad duele mucho, así podamos sentir que esta verdad puede destrozarnos el alma, los beneficios de ser claros son muy superiores, en el mediano y largo plazo, para ambos, que las falacias y los eufemismos que enmascaran los hechos. Mucho más cuando, **las rupturas siempre van a doler por un buen rato**, pero la sinceridad permitirá al sujeto enganchado comenzar rápidamente su proceso de sanación, de modo que busquemos siempre la verdad como condición de posibilidad para impulsar en todo momento la autosanación, como una capacidad ontológica intrínseca a nuestro ser que todos poseemos, en mayor o menor medida y que nadie nos puede arrebatar.

» *Ley del Hielo:*

La cuarta categoría se intitula *la ley del hielo* y por su naturaleza de negación de toda comunicación **es una de las difíciles de entender** y de superar para muchos pacientes, toda vez que el desganchado que se vale de esta estrategia **ni siquiera se ocupa de justificar las razones que lo llevan a terminar la relación**. En este escenario es común que tú estés inmerso en un romance y de la noche a la mañana, sin ningún aviso, tu pareja te deja de llamar, deje de responder a tus mensajes, incluso te bloquea en las redes sociales y de deja seguirte, **como si tratara de borrar tu huella en su vida** de modo radical, para lo cual **además se desaparece del mapa**.

Ante un evento así es usual quedar en un estado shock sin

entender que pasó y, al mismo tiempo, formulándonos frenéticamente un conjunto de especulaciones al respecto. **Todos merecemos** por nuestra dignidad de seres humanos **que nos digan** como mínimo que sencillamente **no quieren continuar junto a nosotros**, por las razones que sean. De modo que, la ley del hielo y su consecuente dinámica de silencio repentino es una forma muy cruel de terminar una relación, lo que no quiere decir que dar falsas expectativas sea poco cruel.

» *El sabotaje o autosabotaje:*

La quinta categoría ya ha sido estudiada en su momento y me gusta denominarla *el sabotaje*. El **desenganchado** auto-saboteador de su propia relación **se dedica sistemáticamente a aburrirte, hacerte sentir mal de formas sutiles** o –a veces no tan sutiles– para lo cual deja de ser esa persona encantadora que tu subía al cielo, por el contrario, ahora busca **hostigarte y molestar para que seas tu quien tome la decisión de terminar la relación**. El saboteador o aburridor se trata en esencia de un sujeto cobarde que teme asumir la responsabilidad que acarre el ponerle fin a una relación y, por lo tanto, **camufla sus verdaderos propósitos mediante un comportamiento disruptivo** que busca además hacerte sentir culpable de poner fin a una situación insostenible en el tiempo.

Luego de haber creado deliberadamente las condiciones para que tu termines la relación, el saboteador pasa a una etapa diferente en la que **simula estar ahora indignado o indignada** y no quiere saber nada de ti. Ante esta treta es común que nos sintamos culpables y cometamos el error de buscarlo de nuevo para disculparnos y negociar un retorno a la relación, sin saber que nada de lo que puedas hacer servirá para algo; toda vez que, como en las categorías anteriores, **ya hay una decisión**

irrevocable tomada por el desenganchado saboteador que muy seguramente ya contempla además otras ofertas u otro menú y solo quería librarse de ti, a como dé lugar.

» *El confundido:*

También tenemos la categoría del *confundido*. Me refiero con ella a ese conspicuo personaje que de la noche a la mañana argumenta que se siente, en esencia y existencia, muy confundido y en sus propias palabras argumenta cosas como: “Tengo un bloqueo mental, necesito espacio, necesito tiempo, necesito aclarar mis ideas...” básicamente **el confundido puede valerse de cierta forma de la combinación de todas las categorías anteriores** en su discurso de confusión, diseñado para enrarecer el ambiente y reinar en el desconcierto como estrategia de ruptura.

» *Ya no hay química:*

Por último, destaca también el argumento de que *no hay química*, en este caso **la falta de química hace referencia a la pérdida de las emociones gratificantes que se experimentaban al inicio de la relación** que es, psicológicamente hablando, la etapa dorada donde prevalece el apogeo afectivo y un sentido de euforia vinculado al goce intenso del otro. En esto punto, siempre se debe reconocer que las relaciones de pareja trascienden a otros estados de mayor calma o sosiego entre otras razones porque **el cerebro humano no puede estar expuesto a un clímax neuroquímico permanente**. A pesar de ello, hay muchas personas que **se vuelvan adictas a experimentar de forma recurrente este clímax** y, por lo tanto, buscan pasar de una relación a otro para vivenciar continuamente a esta ebullición de emociones placenteras.

Sin lugar a duda, excusarse en la falta de química para terminar una relación de pareja se trata de una forma en extremo inmadura e irracional para justificar el corte, toda vez que una relación no puede limitarse exclusivamente a su dimensión de clímax emocional, situación que no se puede mantener permanentemente. Una relación equilibrada en el tiempo combina las emociones placenteras que se producen y reproducen en el convivir con el otro, con la estabilidad cognitiva y psíquica. A menudo las personas que se excusan en la falta de química para saltar irresponsablemente de una relación a otra no solo carecen de sentido de permanencia y continuidad, sino que conjuntamente pueden ser proclives a experimentar adicciones de diversa índole.

Conclusiones

Cuando analizamos **las categorías de argumentos** que los sujetos desenganchados utilizan para romper una relación de pareja, nos damos cuenta que todas, más allá de sus particularidades, **tienen un mismo hilo conductor** que se expresa en: **1) no te hablan claro, 2) en ningún caso te dicen que no tengas más esperanzas** y 3) por el contrario, con la excepción de la ley del hielo o la falta de química, **siempre dejan una puerta abierta a las falsas expectativas** y a las esperanzas infundadas como si esto fuera a reducir el impacto de la separación. Con esta puerta abierta la persona enganchada, con el esfuerzo de recuperar y restaurar su relación, comete sistemáticamente una serie de errores que perjudican aún más su autoestima y estabilidad psicoemocional, al tiempo que retardan significativamente el advenimiento del proceso de sanación.

Cuando se utiliza un lenguaje ambiguo que es para nada claro y se presta a una serie de interpretaciones diversas, con el

propósito de disfrazar la realidad, se pueden identificar al menos dos razones concretas en su promoción: primero, que la persona desenganchada no tiene el valor suficiente para expresarse abiertamente y exponer los motivos que lo llevan a tomar esta decisión. Se trata también aquí de minimizar el daño mediante el disimulo de la realidad, algo que como dije anteriormente, es muy típico de nuestra cultura latinoamericana donde lo pasional se antepone a los racional³

La segunda razón es mucho más preocupante porque **el discurso ambiguo sirve de tapadera a una segunda intensión de cara a la manipulación**. De ser este el caso, el desenganchado no es suficiente consistente en el momento del corte con la finalidad de dejar la posibilidad de retorno abierta, como mecanismo de prevención, si en su nueva relación o experimento sentimental, las cosas no suceden como esperaba. Por ende, el desenganchado tiene la excusa perfecta para justificar que se separó momentáneamente bien sea porque estaba confundido o confundida y necesitaba tiempo y espacio para aclarar el panorama o, en el caso del autosabotaje, argumenta que la culpa del desenlace trágico no es responsabilidad propia sino tuya porque rompiste con él.

Cuando se enmascara el corte y se manipulan los sentimientos del otro con una intensión oculta se incurre en todos los casos en una falta ética, porque no solo se utilizan a las personas como medios en una trama pasional que no responde a sus interés de bienestar, sino que además se emplean como repuestos que pueden ser reciclados en medio de un experimento sentimental fallido que no llego a buen puerto, como una

3 De hecho, la preminencia de lo emocional en la cultura Latinoamérica no tiene únicamente consecuencias psicológicas, sino, incluso, también políticas. Para ahondar en esta situación recomiendo consultar mi libro Gaitán y Uribe Líderes políticos en perspectiva comparada, disponible en línea en:

<https://drive.google.com/file/d/1q4prULj9dsa-b2pspqyIclgJPICkw7-1/view>.

especie de *peor es nada* bajo la lógica de que en el momento de conseguir “algo mejor” te pueden dejar o retomar a placer.

En este orden de ideas, **la enseñanza más notable de este primer mandamiento se traducen en la necesidad existencial de siempre estar alerta y despierto** o despierta **para poder descifrar**, más allá de la angustia y el dolor que trae aparejado un proceso de separación, **los verdaderos propósitos, objetivos e interés que subyacen en las distintas categorías de argumentos revisadas**, con la finalidad trascendental de no quedar enganchado o enganchada a una situación que mortifica y lastima en lo más profundo de nuestro ser y, peor aún, impide dar ese salto trascendental a una fase evolutiva superior de nuestra vida mediante el cierre de ese capítulo.

Como psicóloga clínica me he encontrado con un conjunto de pacientes que no han podido cerrar satisfactoriamente los capítulos oscuros de su historia amoroso y, en consecuencia, se han visto consciente o inconscientemente en la penosa situación de **repetir constantemente un repertorio de errores**, tensiones y contradicciones **que les impiden vivir y amar a plenitud como seres responsables de su propia felicidad y autorrealización**. En definitiva, no podemos permitirle a nadie que no dejen guindando de una cuerda, ante este dilema es mejor caer y hacerles frente a las nuevas opciones que nos presente el panorama.

Cuando se cae, normalmente nos conseguimos con dos alternativas particulares que, en último término, van a depender de nosotros mismos, por un lado, podemos escoger hundirnos en la desdicha y el sufrimiento por un amor que acabo mal para nosotros o; por el contrario, apostar a nuestra recuperación paulatina mediante la puesta en marcha de las herramientas cognitivas, afectivas y conductuales que nos permiten mejorar

continuamente nuestra vida de forma integral, en una dinámica similar a lo que los japoneses definen como el kaizen que se traducen en la frase “hoy mejor que ayer y mañana mejor que hoy”.

De lo que se trató en este mandamiento es de explicar y entender a cabalidad las categorías de lenguas que emergen en el contexto de una ruptura o zafe, para aprender de esta dolorosa situación mediante el develamiento del significado de cada una de estas categorías, por así decirlo falaces, bajo el convencimiento de que **cada situación, por más difícil que sea, tiene una enseñanza intrínseca** que, de ser asimilada correctamente, nos fortalece y ayuda a crecer como personas resilientes con la fuerza necesaria para vencer el dolor y para soltar todas las anclas que nos dañan. De la liberación que trae consigo el desenganche dependerá directamente la vivencia adecuada del duelo que se detalla en el próximo mandamiento.

Segundo mandamiento: Duelo vs aceptación



Segundo mandamiento: Duelo vs aceptación

*Gritando en el silencio tu nombre en mis labios
Solo queda el eco de mi desengaño
Sigo aquí en mi sueño de seguirte amando
Será, será como tú quieras, pero así será
Si aún tengo que esperarte siete vidas más
Me quedaré colgado de este sentimiento...* (Montal-
bán & Reyes Nápoles, 1999)

Contexto o descripción general

Desde la perspectiva psiquiátrica el duelo se define al decir de Meza Dávalos *et al* (2008, p. 28) como: “La reacción emocional y del comportamiento que se manifiesta en forma de sufrimiento y aflicción cuando un vínculo afectivo se rompe”, se trata de:

(...) una respuesta adaptativa normal que suele producirse en el contexto de la muerte de un ser querido, como reacción ante la pérdida de una persona amada o de alguna abstracción que ha ocupado el lugar de aquélla. No existe una respuesta disponible a la pregunta ¿en qué momento se ha terminado un duelo?... (Meza Dávalos *et al*, 2008, p. 28)

Por su parte, para Sbarra, citado por García Palza (2014), el duelo en la ruptura amorosa se caracteriza por una de las experiencias más dolorosas y estresantes que se puede experimentar, seguido por la muerte de un ser querido. Se trata de un proceso donde además el autoconcepto de la persona se ve afectado de inmediato, lo que dificulta aún más la situación. En efecto, el duelo amoroso no solo emerge por motivo de la desaparición

física de un ser querido, sino, además, por el resultado psicoafectivo que ocasiona la ruptura de la relación con un ser amado por nosotros. Incluso García alerta sobre el duelo que:

Estos sentimientos de intenso sufrimiento en las parejas de enamorados, puede llegar a complicarse tanto que en algunos casos llega a causar la muerte. Es así como investigadores tales como: Gianni, Dentali, Grandi, Summer, Hiralal, y Lonni (2006) encontraron 14 casos que padecieron la cardiopatía de *Takotsubo*, o síndrome del corazón roto (Heart Broken Syndrome), que consiste en un falso ataque cardíaco que ocurre después de haber experimentado una pérdida asociada a estrés físico y emocional. (p, 290).

Por las razones aludidas y por otras conviene conocer cada una de estas etapas para saber que se puede llegar esperar en cada una de ellas, en tanto momentos donde se combinan la angustia, el dolor, la ansiedad y la frustración, por eso se describen a continuación:

Fases del duelo:

» **Shock:** Se caracterizado por la incomprensión de lo sucedido por parte de la persona enganchada. En palabras de Castellero Mimenza (2020) el shock es una reacción relativamente normal que se da ante sucesos muy estresantes y traumáticos ante los cuales la mente queda bloqueada. Por lo demás, Rovira Salvador (2019) explica que existen distintos tipos de Shock siendo el más común en estos casos el llamado **Shock sentimental** que se da tras una ruptura amorosa y se identifica porque la persona afectada experimenta: “(...) un estado de embotamiento o parálisis psicológica el cual puede ir acompañado de

sensación de desorientación psicológica y vacío” (2019, párr. 3).

» **La negación:** Consiste frecuentemente en no aceptar que la relación amorosa esta definitivamente terminada y que no puede ser restaurada de ninguna manera. A veces la negación viene dada por que la persona que toma la decisión de acabar con la misma no es lo suficientemente clara y, como ya se comentó en el capítulo anterior, deja una puerta abierta a las ilusiones y falsas expectativas. En este particular, **conviene enfatizar que cuando te dejan una puerta abierta es muy difícil hacer un proceso de desenganche** que te lleve a aceptar definitivamente que la relación es un evento terminado y que, a pesar de todo, debemos seguir avanzando porque quedarnos estañados no es una opción **válida**.

» **La tristeza:** Es la etapa en la que se comienza a internalizar la idea de que la otra persona no va a regresar a nuestro lado lo que produce un profundo pesar y decaimiento del ánimo. Como consecuencia de la tristeza, llega la ira. Para Cruz Pérez (2012), es importante diferenciar la tristeza de la depresión: en el primer caso, se trata una experiencia confusa y dolora en el pensar y en el actuar que a todos nos ocurre al transitar por momentos difíciles de la vida; en el segundo, de un fenómeno mucho más complejo y difícil de diagnosticar asociado a un **desequilibrio neuroquímico que casi siempre demanda de la combinación de terapia y medicación** para poder ser manejado eficientemente y no devenir en un trastorno crónico como la distimia.

» **La ira:** Esta se manifiesta en un sentimiento de cólera por el rechazo sistemático al que se nos ha sometido, sentimiento al que también se suma la formulación de un conjunto de preguntas al estilo de ¿Qué hice mal? ¿Qué hubiese podido hacer

para que las cosas fueran diferentes? ¿Por qué me paso esto? A lo que se pueden sumarse también algunas **creencias irracionales** como que nuestra expareja es una mala persona y me merece, por lo tanto, una suerte de castigo ejemplar por habernos dejado.

» **Depresión:** En esta etapa el sujeto abatido ve como se erosiona su autoestima al tiempo que siente significativamente menguadas sus ganas de funcionar en los diferentes roles que tiene asignado. Incluso, en casos de depresiones graves se pueden experimentar también ideas suicidas, que demandan de ayuda profesional. A deferencia de la tristeza que suele ser un sentimiento pasajero y circunstancial, la depresión⁴ se prologa por lapsos más prolongados de tiempo que pueden ir de dos semanas a meses.

» **Culpa:** Esta etapa lleva a suponer que lo sucedido depende enteramente de nuestra responsabilidad, cuando no necesariamente es así. Como bien señala la psicóloga Bonillo (2018), la culpa es un mecanismo adaptativo vinculada a un juicio moral que sirve para determinar los errores de nuestra conducta o pensamiento que son, por su naturaleza, susceptibles a revisión, enmienda y hasta alguna forma de castigo.

Por su complejidad intrínseca, la culpa puede ser experimentada de forma tridimensional y generar malestar en torno a algo que se hizo en el pasado, algo que estamos haciendo mal en el presente o que no estamos haciendo (culpa por omisión) o; tal vez, algo que se va a hacer en el futuro. El problema psicológico adviene cuando el sentimiento de culpa se carga sin verdaderos

⁴ Según datos proporcionados por la Organización Mundial de la Salud: “La depresión es un trastorno mental frecuente. Se calcula que afecta a más de 300 millones de personas en el mundo. La depresión es la principal causa mundial de discapacidad y contribuye de forma muy importante a la carga mundial general de morbilidad. La depresión afecta más a la mujer que al hombre. En el peor de los casos, la depresión puede llevar al suicidio. Hay tratamientos eficaces para la depresión” (OMS, 2020, párr. 2).

fundamentos y la persona se auto-expone sistemáticamente a un castigo que no se merece.

» **Aceptación:** Es el momento en el que se logra entender y admitir con plena conciencia que la única opción es seguir avanzando. Tal como señalan Vargas Madriz y Ramírez Henderson (2012), la aceptación es un evento psicológico profundamente liberador porque sucesos propios de la historia de vida que antes eran inherentemente dolorosos y problemáticos se convierten ahora en oportunidades para madurar y crecer, desde la convicción de que la vida misma nos coloca, nos guste o no, en situaciones complicadas que no podemos evitar, controlar o mucho menos cambiar, sino solo superarlas y extraer aprendizajes significativos de cara al futuro.

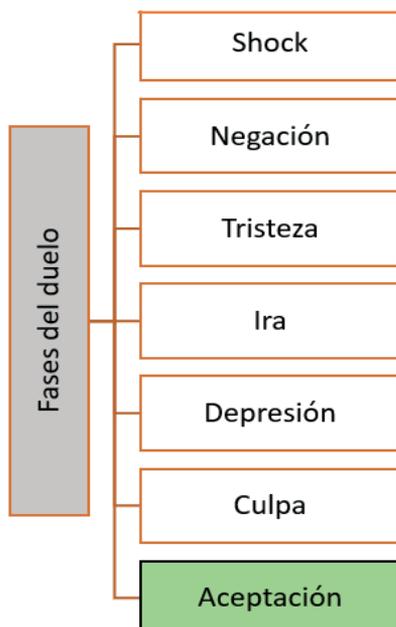


Figura 1: Fases del duelo. Elaboración propia con base la información del capítulo.

Todo indica que el duelo es, metafóricamente hablando, un camino muy accidentado con altos y bajo por el cual inexorablemente nos toca transitar al término de una relación amorosa y; como se dijo, puede ser tan duro como la muerte de un ser querido. Este camino o viaje que inicia con el shock y termina en la aceptación, más allá de lo difícil que pueda resultar debe transitarse con la convicción de que hay, a nuestra disposición, un conjunto de herramientas que nos ayudan a enfrentar las dificultades y desafíos que encontraremos en este sendero pedregoso, las cuales serán desarrolladas en capítulos posteriores como prácticas, ideas y conductas constructivas para superar el dolor y desarrollar nuestro potencial humano.

Conclusiones

El proceso que lleva a la aceptación debe iniciar con la idea de que el camino por recorrer no será nada fácil, pero si se trabaja en la gestión de los pasos necesarios, desde el desarrollo de nuestras capacidades de resiliencia, vamos a salir victoriosos, renovamos y fortalecidos como **seres humanos que solo tuvieron la opción de ser fuertes ante la adversidad**. Normalmente las personas no saben lo fuertes que pueden llegar a ser, hasta que ser fuerte ante la adversidad es la única opción válida.

Canciones como la citada al inicio del capítulo promueven opiniones como: “te necesito como el aire para vivir”, “sin ti no soy nada” o “Si aún tengo que esperarte siete vidas más me quedará colgado de este sentimiento“, más allá de su calidad poética y su plasticidad lírica para expresar sentimientos profundos, ponen en evidencia que la cultura popular está cargada de productos que fomentan la codependencia y nos presentan de forma irreflexiva como seres simbióticos que no pueden tolerar la soledad, **cuando lo cierto del caso es que podemos y debemos ser personas autónomas y autosuficientes más allá de la frustración de una ruptura de pareja**.

Por muy muy doloroso que sea al principio, se impone en todo momento la necesidad de reconocer que **realizar el duelo es una gran oportunidad para poder sanar y no repetir los mismos errores cometidos en relaciones anteriores**. Por lo tanto, el duelo amoroso se convierte en una oportunidad para poder aprender lecciones importantes y trascendentales para la vida. No obstante, la mayoría de las veces lo que hacemos es negarnos a vivir ese duelo y, peor aún, realizamos muchas cosas que lejos de ayudarnos lo que hacen es profundizar el dolor con todo lo que ello implica, sumergiéndonos en un duelo intermi-

nable que trae consigo muchísimas consecuencias innecesarias.

Es común observar cómo los duelos mal gestionados por nosotros y su consecuente saldo de desesperación nos llevan a engancharnos en otra relación como medio de olvidar o, como dice el refrán popular que está muy arraigado en la opinión pública “un clavo saca otro clavo” cosa que objetivamente hablando está muy lejos de ser verdad. En estos procesos, otros escapan en las drogas, asumen conductas compulsivas y experimentan infructuosamente diversos métodos de escape de la realidad que no nos permite aceptar y afrontar el duelo con cada una de sus etapas y momentos.

Tercer mandamiento: Contacto cero



Tercer mandamiento: Contacto cero

Contexto o descripción general

Si en los anteriores mandamientos el foco analítico estaba puesto es describir el fenómeno del zafe o corte y, seguidamente, analizar las implicaciones del duelo y la aceptación, ahora interesa pasar a la comprensión de las **herramientas y acciones necesarias que nos ayudaran significativamente a alcanzar la paz y el equilibrio interno**, como personas capaces de liderizar en cada momento nuestro propio proyecto existencial, más allá de los desafíos e incommensurables dificultades que se nos presentan en la vida cotidiana.

De lo que se trata en la noción de **contacto cero** es de restaurar la autoestima mediante la disolución de los medios de comunicación que nos vinculan a esa persona que, **haciendo uso de su voluntad y autonomía y sin ninguna coacción externa**, decidió no estar más a nuestro lado, aunque en este proceso de ruptura haya enviado un conjunto de mensajes ambiguos o contradictorios que son interpretados por nuestro *corazón dolido* como una esperanza de recuperar a nuestro amor perdido, como si no fuera posible vivir plenamente sin su compañía, cosa que a todas luces falsa.

Lista de cosas que debemos hacer para lograr el contacto cero

No es nada fácil evitar caer en la tentación de restaurar la comunicación *por el canal que sea* con esa persona que seguimos amando tanto, muy a pesar de que ella ya no nos ame con el alcance y profundidad que nos gustaría, de hecho, quizá nunca nos amó de ese modo, pero no quisimos verlo por varias razones, como por ejemplo un déficit de inteligencia emocional, entre otras. En este contexto, la estrategia de contacto cero emerge ante la necesidad imperiosa de evitar a toda costa seguir anclados a una persona que, muy claramente no quiere estar con nosotros; en consecuencia, **la búsqueda incansable de su amor y compañía no hará más que exponernos a situaciones complejas en nada edificantes para nuestro bienestar psicológico integral**. De modo que debemos y, más importante aún, podemos con disciplina y esfuerzo:

- » No llamarle ni escribirle mensajes de texto con cualquier excusa baldía.
- » No sucumbir precipitadamente a sus llamadas para poner en evidencia nuestra desesperación.
- » No estar al pendiente de sus acciones en las redes sociales porque esto solo incrementa la angustia y la ansiedad.
- » Por muy desesperados que estemos, **nunca debemos rogar amor** puesto que por mucho que nos humillemos el amor verdadero no se produce así y, más bien, saldremos doblemente afectados por la separación y por las degradaciones auto-infringidas.

» No escuchar música que incremente de forma sustancial nuestro sentimiento de despecho.

Todas estas acciones y muchas otras que directa o indirectamente tienen como propósito acercarnos a una persona que, reiteramos, deliberadamente en este momento no quiere estar en una relación de pareja con nosotros, sirven exclusivamente para deteriorar nuestra autoestima, erosionar nuestra dignidad y en muchos casos también exponernos al escarnio público para goce de personas malintencionadas que disfrutan con nuestro dolor.

Conclusiones

Por muy doloroso y complicado que parezca en el momento, una ruptura de pareja no es el fin de nuestro mundo y, mucho menos, del mundo en general. Así nosotros elijamos hundirnos en el sufrimiento más profundo, la vida va a continuar y, por lo tanto, tarde o temprano tendremos que seguir adelante por nosotros y por todas las personas que realmente nos aman y nos necesitan al 100% de nuestras capacidades y destrezas.

La estrategia del contacto cero o, cero contactos con nuestra expareja, se nos presenta entonces como el primer paso en nuestro proceso de superación del duelo, proceso que, aunque doloroso y difícil de gestionar sirve de catalizador para poner en marcha todos los recursos de nuestro ser y hacer (Nussbaum, 2012). Si piensas que no puedes alcanzar la fuerza interna para dejar de llamar o buscar a esta persona, recuerda que muchos adictos rehabilitados que tienen una dependencia neuroquímica con ciertas sustancias que transformaron el funcionamiento de su cerebro, logran con las herramientas terapéuticas del caso,

romper el vínculo con todo aquello que los esclaviza y rehacen su vida para bien ¿nos vas a por tu lograr exitosamente el contacto cero?

Por otro lado, este proceso de sanación no es solamente algo triste y doloroso, si logramos verlo más en profundidad, desde los dominios de la conciencia plena, la reflexión y/o la meditación, se trata en esencia de un proceso hermoso porque nos da la oportunidad de resignificar por completo nuestra vida, si así lo queremos, y **de enmendar todo aquello que haya que enmendar para producir una mejor versión de nosotros mismos** de cara al futuro próximo, una versión que nos permita incrementar sustancialmente nuestra dignidad, libertad y felicidad. Además, tampoco estamos solos si es necesario podemos buscar ayuda psicológica, psiquiátrica y espiritual para incrementar nuestra resiliencia y fortaleza intrínseca.

Cuarto mandamiento: Neurobiología del amor vs desamor



Cuarto mandamiento: Neurobiología del amor vs desamor

*No creerías las cosas que he hecho por ella, cobardemente, pero sin vergüenza...
(Ficicchia, Cerati y Bosio, 1995).*

Contexto o descripción general

En esta sección interesa entender que sucede en el cerebro cuando se experimenta una ruptura amorosa y su consecuente proceso de duelo, a eso me refiero con el título (Neurobiología del amor vs desamor). En un primer momento, cuando una persona está enamorada a nivel neuronal se segregan grandes cantidades de un neurotransmisor llamado dopamina. Simplificando las cosas, la dopamina genera un efecto placentero y estimulante asociado a la persona objeto del idilio, que se traduce en el deseo de estar a su lado permanentemente.

De modo que, se puede inferir entonces que el enamoramiento funciona en nosotros como una especie de droga, por ello, muchas personas se hacen adictas a esta sensación y saltan irresponsablemente de una relación a otra para repetir la euforia que se da en una primera fase. Es común experimentar bajo los efectos del torrente de la dopamina que las horas parecen minutos cuando se está en presencia de la persona amada-deseada y que prácticamente nos sentimos obnubilados, al calor de un trance de sentimientos y sensaciones realmente deliciosas, que muchas veces ni siquiera se pueden explicar bien con palabras.

Ahora se puede comprender que es precisamente este proceso intenso y complejo, en el que se combinan dialécticamente diferentes emociones, lo que permite a poetas y cantautores escribir versos como los que siguen:

Podrá nublarse el sol eternamente;
Podrá secarse en un instante el mar;
Podrá romperse el eje de la Tierra
Como un débil cristal.

¡Todo sucederá! Podrá la muerte
Cubrirme con su fúnebre crespón;
Pero jamás en mí podrá apagarse
la llama de tu amor. (Bécquer, 2020, párr. 4, negritas añadidas)

Con la misma intensidad lírica de Bécquer, el poeta Rubén Darío expresa:

Señora, Amor es violento,
y cuando nos transfigura
nos enciende el pensamiento
la locura.

No pidas paz a mis brazos
que a los tuyos tienen presos:
son de guerra mis abrazos
y son de incendio mis besos;
y sería vano intento
el tornar mi mente oscura
si me enciende el pensamiento
la locura... (Ruben, 2020, párr. 8)

Aunque resulte paradójico, la ruptura no calma la emisión de dopamina en la persona enamorada, por el contrario, se sigue

segregando este neurotransmisor y, en consecuencia, se afianza aún más el sentido de apego con la persona que nos corta. Por lo demás, las rupturas acarrearán, a modo de efecto colateral, el reavivamiento del amor romántico. Pareciera como si la ruptura despertara en nosotros un profundo sentimiento de amor con el cual parece que es posible hacer cualquier cosa, incluso cosas que nunca habíamos hecho, por esa persona especial que, penosamente, ha decidido no estar más junto a nosotros.

En algunos casos la persona que no encuentra correspondencia a su amor termina obsesionada y, al mismo tiempo, controlada por una especie de fuerza misteriosa y fatal que le carcome por completo y la invita en cada momento a seguir atada a su expareja, ello a pesar de que en un plano estrictamente racional se pueda tener conciencia del hecho que nuestra relación ya está acaba y, por tanto, que estamos actuando a contravía de nuestra dignidad y de nuestro verdadero interés. Esta es la gran contradicción ontológica entre lo que se quiere y lo que se entiende que es necesario lograr. De nuevo una popular canción interpretada por el salsero boricua Gilberto Santa Rosa expresa al respecto:

**La conciencia me dice que la debo olvidar
Y el corazón me grita que no puedo**

La conciencia no sabe que no se puede hacer más
Cuando te vuelves preso de unos besos
De un “te quiero”, del deseo del corazón. (Alfano,
1991, negritas añadidas)

La poesía y la música romántica tiene la capacidad de enunciar los sentimientos más profundos en términos de amor y desamor. Por esta razón, se constituyen en un imaginario cultural al alcance de todos al que apelamos cuando estamos despechados o en la plenitud de un idilio. El problema está, como ya se comen-



tó, cuando estos productos culturales fomentan en nosotros, consciente o inconscientemente, conductas de codependencia, miedos y apegos exacerbados que erosionan nuestra autoestima y autonomía como personas capaces de ser y amar en libertad, a pesar de los desafíos que se nos presentan en el plano bio-psico-sentimental.

Conclusiones

A pesar de que no se puede caer en posturas deterministas, según la cual nuestras conductas dependen únicamente de los estímulos neuroquímicos de nuestro cerebro, queda claro que en buena medida nuestro sentimiento, emociones y reacciones tienen una base neurológica que se debe comprender, al menos de forma básica, para saber porque se actúa de un modo tan pasional y poco racional en un contexto de ruptura amorosa y, más especialmente, para alinear nuestra conducta a las mejores decisiones **más allá de pasiones pasajeras**.

Mi invitación como terapeuta y psicóloga clínica es **no descuidar nunca nuestra relación**, aunque nos sintamos muy tranquilos en el momento. **La tranquilidad lleva muchas veces a abusar de variadas maneras de nuestra pareja** según la falsa creencia de que, ella o el, a pesar de todo, siempre estará allí para nosotros y, esa idea no es real. Luego, en un momento de dolorosa ruptura, buscamos hacer desesperadamente lo que no hicimos en el tiempo oportuno y ya no tiene caso porque el daño está consumado. La idea es no dormirse y cuidar sistemáticamente nuestra relación de forma integral, como si fuera, metafóricamente hablando, una planta que se debe valorar y regar todos los días como condición de posibilidad para que crezca grande, sana y fuerte y perdure en el tiempo. Incluso cuando uno no atiende su “planta” es muy posible que otra persona si se

dedique a atenderla como ella lo merece...

A nivel neurobiológico la persona enamorada puede padecer también una especie de síndrome de abstinencia al verse forzosamente privada del ser amado, objeto y al mismo tiempo sujeto de su deseo. Ante estas situaciones, se debe poder reconocer siempre que nuestros impulsos y sentimientos estas siendo reforzados por un torrente de neurotransmisores que nos hacen vulnerables y propensos a actuar y sentir de forma equivocada, pero por muy oscuro que se sea el panorama experimentado, este torrente dará paso paulatinamente a sentimientos e ideas más sosegadas y coherentes.

También es equivocado suponer que si estamos cerca de nuestra expareja será menos doloroso el duelo y, nada está más alejado de la realidad. Como he sostenido retiradamente, luego de la ruptura se impone la necesidad de cero contactos, para no hacernos más daño innecesariamente. Sin embargo, el apegado puede experimentar en su despecho también el llamado **síndrome de la tolerancia**, que al igual que en el consumo de drogas, **propenderá sistemáticamente a aumentar los contactos con esa persona como requerimiento para sentir relativa paz y calma.**

En consecuencia, la supresión de la expareja en nuestra vida cotidiana en medio del síndrome de la tolerancia puede agregarle a la tragedia un **síndrome mixto de abstinencia psicológica** para empeorar aún más las cosas, así de complicada es la dimensión neurobiológica del amor

En síntesis, **el conocimiento de la neurobiología del amor nos permite entender, objetivamente, que debemos y que no debemos hacer en medio de una separación amoroso** y porque llegamos a sentir cosas tan fuertes y dolorosas, como se estuviéramos muriendo en vida. De cualquier modo, al permi-



tirnos vivir a plenitud esta situación que nos toca, de una u otra forma, a todos en la vida, **el resultado final será nuestro empoderamiento y el descubrimiento efectivo de que podemos vivir sin esa persona codiciada**, más allá de los miedos de que su ausencia sería un obstáculo determinante en el decurso de nuestra vida. De lo que **se trata es de construir una relación sana sin miedo a perder a la persona amada, cosa que nos da más libertad cuando se busca amar a plenitud y sin apegos.**

Quinto mandamiento: Reestructura tu pensamiento



Quinto mandamiento: Reestructura tu pensamiento

No son las cosas que nos pasan las que nos hacen sufrir, sino lo que nosotros nos decimos o interpretamos sobre esas cosas. (*Epicteto, 2020*)
(negritas añadidas)

Contexto o descripción general

La frase citada de Epicteto, filósofo estoico del siglo V antes de la era cristiana, aunque pudiera resultar un cliché, entraña una gran enseñanza que da cuenta de las vicisitudes de la condición humana. Efectivamente, no tenemos la capacidad de acceder a las realidades en las que estamos inmersos de forma directa o en sentido puro, sino que interpretamos esas realidades mediante los paquetes cognitivos que son propios de nuestra cultura, historia de vida, situación socioeconómica, sistema de creencias y, más globalmente, de la cosmovisión del tiempo y espacio en el que nos tocó vivir.

De estas reflexiones ontológicas bien se puede concluir entonces al menos tres cosas: primero, **sobre una misma situación por muy problemática que sea pueden desarrollarse distintas líneas de pensamiento**, aunque dispares y contradictorias entre sí, tal como lo evidencia el hecho de que incluso **en las peores crisis nacionales hay personas que identifican rápidamente oportunidades de negocios y construyen grandes fortunas**. Segundo, nuestros pensamientos e ideas no son

definitivas sino simplemente una alternativa que usamos para interpretar una realidad y, por lo tanto, existen otras ideas y alternativas posibles. Por último, **de nuestro pensamiento surgen sentimientos y conductas positivas o negativas.**

Por esta situación los filósofos de la ciencia o epistemólogos interesados en reflexionar sobre las distintas formas y métodos mediante los cuales las personas conocen su mundo y construyen saberes con alguna utilidad científica o social, han llegado a la conclusión de que todo conocimiento, en tanto expresión máxima de una cadena de ideas, es al mismo tiempo objetivo y subjetivo y oscila de lo abstracto a lo concreto y de lo racional a lo irracional (Martínez Miguélez, 2009). En este hilo conductor, conviene preguntar entonces **¿Cuál es el mejor pensamiento para interpretar una situación dolorosa como un duelo?** Aunque no hay respuestas estándar y cada caso es particular, rápidamente se puede afirmar que el mejor pensamiento para nosotros es aquel que, a pesar de la adversidad, **pone a relucir nuestras capacidades intrínsecas de seres resilientes que pueden superar los desafíos que impone la vida.**

Reestructura tu pensamiento y cambia tus creencias

Cuando estamos experimentando en carne propio los rigores de una ruptura de paraje que nos aleja de forma abrupta e inesperada de la persona objeto y sujeto de nuestro amor, situación que se da más allá de nuestro deseo imperioso de conservar nuestra relación, afloran apresuradamente un conjunto de pensamiento negativos que se expresan en interpretaciones distorsionadas de nuestra realidad o en ideas profundamente irracionales, tales como: *no soy una personas suficiente para él o para ella; seguramente se enamoró de una personas más bonita o inteligente que yo; no tengo el cuerpo perfecto y por lo tanto no valgo la pena;*



si no hubiese discutido tanto tal vez estuviésemos juntos todavía...

Esta clase de pensamiento nos hunden en el sufrimiento y de no ser sistemáticamente contrarrestados con una **disciplina de restructuración cognitiva** en positivo, puede condenarnos a una vida de temores infundados, depresión y ansiedad. El postulado de reestructurar tu pensamiento como condición de posibilidad para descartar las creencias irracionales y potenciar las ideas beneficiosas para nuestra vida, no debe interpretarse como una forma de pensamiento ilusorio o una certeza delirante sin ningún asidero en nuestra realidad, sino como un estilo de vida que mediante una evaluación costo-beneficio de las ideas y creencias que sirven de pedestal a nuestras conductas, opta deliberadamente por concentrarse en aquello que nos ayuda a crecer como personas valiosas, fortalecer nuestra autoestima y nos permite superar adversidades al tiempo que se descarta lo que nos resulta perjudicial.

A continuación, presentamos un ejercicio que nos permitirá **documentar el proceso de restructuración cognitiva vivenciado en el contexto de una pérdida amorosa**, entre otras situaciones, como técnica útil cuando se busca un cambio de pensamiento seguido de un cambio de conducta y un nuevo estado más constructivo para nuestra vida.

Técnica de restructuración cognitiva ante una pérdida.

Ejemplo:

1. Situación	2. Estado emocional	3. Pensamiento inicial	4. Conducta automática	5. Cambio de pensamiento	6. Cambio de conducta	7. Nuevo estado	Observaciones
Mi pareja me dejó.	<ul style="list-style-type: none"> • Tristeza • Desesperación • Miedo <p>INTENSIDAD x 10</p>	<p>Siempre me pasa lo mismo.</p> <p>Seguramente tiene otra mejor que yo.</p> <p>Es un desgraciado</p> <p>No valoro todo lo que hice por él.</p> <p>No es justo que esto me esté pasando.</p> <p>Que tengo, que no puedo retener a nadie</p> <p>No encontrare a nadie que quiera estar conmigo.</p> <p>Me imagino ahora el chisme de mis amigas</p> <p>Seré el tema de conversación de los demás</p> <p>Es terrible</p> <p>No lo puedo tolerar</p> <p>Esto es más fuerte que yo.</p>	<p>Llanto</p> <p>falta de concentración.</p> <p>Ganas de morirme.</p> <p>Pierdo las ganas de hacer todo lo que me toca hacer.</p> <p>Como más de lo normal.</p> <p>Quiero mantenerme dormida.</p> <p>Evito hablar con la gente.</p>	<p>Solo he tenido dos relaciones formales y, en la primera ya no nos sentíamos bien, así que no puedo decir que siempre me pasa lo mismo.</p> <p>No sé si la causa sea otra persona, pero si ya no se sentía bien, es normal que se haya fijado en otra, pues más adelante eso me puede suceder a mí, no es el fin del mundo</p>	<p>Comienzo mi rutina de ejercicios diarios.</p> <p>Aplico Restructuración cognitiva a mis falsas creencias.</p> <p>Aplico la teoría del buen Jardinerio.</p> <p>Aplico la formula DAS.</p> <p>Me reinvento en las diversas áreas de mi vida.</p> <p>Activo mi parte espiritual.</p>	<p>Definitivamente, si aplico todo este programa de seguro me sentiré mejor y cosas lindas y maravillosas pasaran en mi vida.</p> <p>INTENSIDAD.2</p>	

1. Situación	2. Estado emocional	3. Pensamiento inicial	4. Conducta automática	5. Cambio de pensamiento	6. Cambio de conducta	7. Nuevo estado	Observaciones
				<p>Es normal que después de ver una pareja junta por un tiempo y ya no están uno haga comentarios, como yo los he hecho muchas veces, después la gente se olvida y ya no pasa nada, además ¿acaso soy la primera o la última que pasa por una ruptura de pareja? De esta dura situación puedo aprender muchas cosas.</p> <p>Si se siente feo, no es agradable pero esta sensación pasará, debo cuidar las palabras que utilizo en esta situación.</p> <p>Por supuesto que lo puedo tolerar, cuantas veces he tolerado cosas peores como la muerte de un ser querido y aquí estoy. ¿cómo no voy a poder tolerar esto?</p> <p>Hasta el momento nada ha sido más fuerte que yo. Que esto sea doloroso y triste no significa que no podré salir de esta situación, de hecho, he salido de cosas peores, ahora es imposible que no pueda salir de esto, así que nada de comentarios dramáticos ni irracionales.</p>			

Figura No. 2 Técnica de reestructuración cognitiva ante una pérdida. Elaboración propia con base al objetivo del capítulo y a la casuística.

Como se puede deducir en la columna No. 1 (situación) se registra la situación que se desencadena nuestra crisis. Estas situaciones son cosas específica y particulares que terminan afectándonos, por ejemplo: perder el empleo, perder un parcial, una discusión con mi pareja, una pelea con mi mejor amiga, un robo, la pérdida de un ser querido, una ruptura de pareja, entre otros. En la columna No. 2 (estado emocional) registramos las emociones que desencadenen la situación problemática; de seguida, en la columna No. 3 (pensamiento inicial) nos preguntamos que estoy pensando de esta situación.

Por su parte, la columna No. 4 (conducta automática) permite identificar que hago cuando siento esto que considero desagradable o muy desagradable, tal como se observa en la figura No.2. En la columna No. 5 (cambio de pensamiento) es el momento crucial cuando se comienza a **entrenar a la mente para refutar cada pensamiento negativo**: lo cuestiono, lo refuto, pido evidencias concretas, me pregunto de que otra forma puedo pensar racionalmente en función de mi bienestar y tranquilidad.

En la columna No. 6 (cambio de conducta) me dedico a gestionar y organizar acciones agradables y ejercicios que me ayudan a lograr objetivos determinados, esto fortalece poderosamente a mi estado de ánimo. Es aquí donde se ejecutan acciones concretas, así sea que no me sienta muy bien, pero me esfuerzo por hacerlo y poco a poco la dinámica va cambiando, la posición asumida es: **yo soy la que tengo el control de la situación, no me pongo a esperar que sucedan los milagros, soy yo quien hace que los milagros sucedan**. Por último, en la columna No. 7 (nuevo estado) después de haber realizado el paso 5 y 6 automáticamente se genera un estado emocional diferente, por lo menos la intensidad del malestar emocional va bajando y en muchos casos desaparece por completo.



La finalidad de este instrumento es ir modificando o reestructurando paulatinamente nuestras distorsiones cognitivas, para lo cual es necesario recordar que son ellas, precisamente, las causantes de nuestros trastornos emocionales; por ende, **un entrenamiento a través de esta técnica va aportando resultados positivos en nuestra forma de interpretar los eventos**, a los cuales estamos expuestos. Además, para que este instrumento logre su objetivo esencial es importante hacer el ejercicio, cada vez que nos demos cuenta de que nuestro estado emocional cambia, de estar bien o relativamente bien a sentirnos mal. Cuando en cualquier momento del día, nos sentimos mal, es muy seguro, que un pensamiento negativo paso automáticamente y dejó su “veneno”.

De hecho, como psicóloga clínica tengo una definición muy particular al respecto sobre lo que es un pensamiento automático disfuncional: **el pensamiento automático es como una flecha veloz que pasa y deja un rastro nefasto de caos en su decurso**. Cuando señaló esto me refiero a que muchas veces no somos conscientes de nuestros pensamientos automáticos, ya que de tanto pensar de la misma forma se vuelve algo maquinal, ante lo cual no tenemos ninguna alerta y es inexcusablemente eso lo que conlleva a repetir, una y otra vez, los mismos errores sin darnos cuenta.

Es, esta forma como interpretamos una ruptura cargada de dramatismo y victimización la responsable de depresiones, ansiedades, baja autoestima, intentos suicidas. No es el evento particular registrado en la columna No. 1 sino, la forma como yo pienso este evento, esa es el verdadero causante de mis alteración o trastorno emocional, por eso es importante darnos cuanto y ser conscientes de este fenómeno. En consecuencia, este es el ejercicio más poderoso que tú puedes realizar para superar una

ruptura y no solo eso, sino que está recomendada para casi todo, sin excepción. **Te aseguro que si haces constantemente este ejercicio podrás salir victoriosa o victorioso de cualesquiera cosas que puedas estar pasando.**

Conclusiones:

Son las creencias negativas que nos repetimos continuamente en nuestra mente una de las principales barreras que nos impiden avanzar en la vida y, no me refiere **únicamente a un ámbito de superación de un duelo amoroso, sino también para todas nuestras metas y proyectos.** Las creencias negativas nos mantienen en un duelo interminable y nos someten, en consecuencia, a una vida psíquica de muy baja calidad. Una pérdida amorosa siempre será un evento que produce sufrimiento en una etapa determinada de nuestro desarrollo personal, **pero jamás ni nunca nos podemos paralizar permanente ante el dolor.**

Cuando nos permitimos concebir ideas racionales, la superación del duelo será un proceso mucho más expedito. Además, las ideas racionales centradas en lo positivo de todas nuestras experiencias, buenas y malas, nos permiten extraer las enseñanzas adecuadas del momento que nos tocó vivir sin victimizarnos. En este sentido, **la reestructuración cognitiva busca dotarnos de las herramientas para identificar y superar las creencias negativas que de forma directa o indirecta impactan nuestra existencia,** tal como se demostró en la figura anterior. Bajo un esquema de pensamiento así, podemos comprender que es natural que una persona nos deje de querer y que decida, por las razones que sean, darle un curso distinto a su vida que los aleje de nosotros.

El mundo esta caracterizado por la interrelación de fuerzas contingentes que nos unen o separan de nuestros seres queridos y, muchas de estas fuerzas escapan a nuestro control o incluso a nuestra comprensión. No obstante, **lo que si podemos y debemos controlar es la acción hermenéutica que hacemos de los eventos contingentes en los que, nos guste o no, estamos inmersos.** En una ruptura de pareja conviene ser conscientes de la forma como interpretamos el evento y de los sentidos y significados que le estamos otorgando a este fenómeno.

En vez de sentir la ruptura de forma dramática y catastrófica comencemos a empoderarnos de nuestra vida y a descartar las creencias que nos oprimen. **Quizá, descubramos luego que el amor perdido no era realmente tan bueno y que su final se constituyó en un acontecimiento necesaria para dar el salto a una etapa cualitativamente mejor de nuestra vida.** Las creencias racionales no nos impiden llorar una perdida, pero si nos permiten configurar la mejor versión de nosotros mismos y buscar soluciones viables a los problemas que nos afligen. En contraste, las creencias irracionales te anclan al dolor y te nublan la visión de la opciones y alternativas que tienes a disposición y siempre hay alternativas y opciones a nuestro alcance.



SEXTO
MANDAMIENTO:
Ejercicio. la base para
armonizar los
procesos
neuroquímicos



SEXTO MANDAMIENTO

“Orandum est ut sit mens sãna in corpore sãno”⁵

Ejercicio. la base para armonizar los procesos neuroquímicos

Contexto o descripción general

El trabajo desarrollado por Villegas Salazar (2010) señala que diferentes hallazgos respaldan de forma consistente la necesidad de la incorporación de la actividad física como tratamiento para los trastornos afectivos, con un potencial benéfico que los posiciona como una de las principales herramientas para el manejo de estos fenómenos: “Sin embargo, la promoción del ejercicio en el ámbito clínico de forma explícita es muy pobre” (Villegas Salazar, 2010, p. 744)

Toda la evidencia empírica recabada hasta el presente demuestra que el beneficio bio-psicológico del ejercicio en cualquier momento de la vida es importante y, sobre todo, en el contexto de una ruptura amorosa donde se presente la depresión como consecuencia del desbalance químico de los neurotransmisores, tal como se explica en el mandamiento número 3 que corresponde a la *neuroquímica del amor vs el desamor*. Normalmente en los procesos del duelo amoroso se encuentran comprometidos los neurotransmisores como: dopamina, norepinefrina, serotonina, y oxitocina.

⁵ “La frase original en latín es ‘Orandum est ut sit mens sãna in corpore sãno’ que se traduce como ‘oremos por una mente sana en un cuerpo sano’ y se encuadra dentro del contexto de la filosofía griega sobre el cultivo de la mente, el cuerpo y el alma para alcanzar el equilibrio”. (Significados, 2021, párr., 1-2)

Al desajustarse los procesos neuroquímicos en nuestro cerebro hacen que entremos en estados depresivos y hasta obsesivos en algunos casos. Teniendo en cuenta esta información, es importante que se implemente una rutina de ejercicios (aeróbicos o anaeróbicos) como soporte restaurativo muy eficiente para el logro de la armonía perdida, bajo la premisa de que las personas que se encuentran realizando mayor actividad física tienen un menor riesgo de presentar depresión y ansiedad.

Al decir de Villegas Salazar (2010) se ha encontrado una relación bidireccional entre el sedentarismo y los trastornos depresivos. Como es lógico suponer, la depresión puede llevar a disminuir la cantidad del ejercicio realizado en nuestra vida cotidiana (si es que se hacía ejercicio), debido a la poca motivación y energía que se siente en ese momento doloroso; y esta reducción puede ser, a su vez, un factor agravante para la depresión, de modo que es muy importante reconocer cuando se está atravesando una ruptura de pareja y aparece la depresión y desmotivación, que se debe luchar por implementar el ejercicio como método complementario para salir del duelo amoroso.

¿Cómo puede el ejercicio físico prevenir y mejorar los síntomas de la depresión?

Conviene reiterar que las **personas que están atravesando una ruptura amorosa** pueden llegar a padecer alteraciones a nivel de neurotransmisores como la norepinefrina, la dopamina y la serotonina, factores que, entre otras cosas, median nuestro **humor** (de ahí que uno de los fármacos más utilizados sean los inhibidores de la recaptación de serotonina). En el torrente sanguíneo y cerebral el ejercicio puede regular los niveles de **serotonina** creando las condiciones objetivas y subjetivas para



vivir un duelo de forma más sana y activando la química del cuerpo a nuestro favor.

En este orden de ideas, Barrios Herrero y López Ferradaz (2011) indican que el ejercicio activa una serie de procesos encargados de mantener y proteger a las células nerviosas, lo que podemos llamar sistemas de neuro protección fisiológica. Conscientes que el ejercicio protege al cerebro de las agresiones externas e internas, es evidente que la vida sedentaria es un factor de riesgo para las enfermedades neurodegenerativas.

Beneficios de la actividad física en el cuerpo

Una rutina diaria o al menos Inter-diaria de ejercicios como ir al gym, salir a trotar o caminar, hacer yoga o pilates, entre otras actividades, puede reportar muchos beneficios físicos o psicológicos tales como:

- » Mejorar sustancialmente nuestra condición física en términos de acondicionamiento muscular y aumento de la resistencia.
- » Incremento de la sensación de bienestar, con consecuencias directas en nuestra autoimagen y autoestima.
- » Mejora integral de nuestra apariencia física.
- » Reduce la morbi-mortalidad consecutiva a las modernas enfermedades crónicas, favoreciendo de esta forma, una mayor longevidad (Barrios Herrero y López Ferradaz, 2011).

- » Reduce el estrés y, en el mediano plazo, la ansiedad y la depresión.
- » Fortalece el sistema inmunológico.
- » Incrementa el desempeño sexual.

Por todas estas razones, no cabe la menor duda del efecto positivo del ejercicio en nuestro proceso de recuperación emocional tras la ruptura de una relación de pareja.

Incluir el ejercicio en nuestra rutina diaria

En principio, el ejercicio debe asumirse como una actividad cotidiana tan normal como dormir o comer que viene a aportar mucho a nuestro bienestar personal, de modo que conviene ser creativos en su implementación y práctica sistemática para ver los resultados concretos de su influjo. De hecho, en sitios web especializados se sugiere al respecto:

Haga más intensas sus actividades diarias: Incluso pequeños cambios pueden ayudar. Puede subir las escaleras en vez de usar el ascensor. Caminar a la oficina de un compañero de trabajo en vez de enviar un correo electrónico. Lave el auto usted mismo. Estacione su carro más lejos de su destino

Estar activo con amigos y familiares: Tener un compañero de ejercicio puede hacer que usted pueda disfrutar más de la actividad física. Además, puede planificar actividades sociales que involucren hacer ejercicio. También

puede considerar unirse a un grupo o clase, como una clase de baile, un club de senderismo o un equipo de vóleybol.

Mantenga un registro de su progreso: Mantener un registro de su actividad o usar un monitor de actividad física puede ayudarle a establecer metas y permanecer motivado.

Entretenerse con el ejercicio: Intente escuchar música o ver televisión mientras hace ejercicio. Además, cambie las cosas un poco. Si solo hace un tipo de ejercicio puede que se aburra. Trate de hacer una combinación de actividades.

Encuentre actividades que puede hacer incluso con mal clima: Usted puede caminar en un centro comercial, subir escaleras, o hacer ejercicio en un gimnasio, incluso si el tiempo le impide salir (Plus, 2019, párr., 6-11) (negritas añadidas).

El ejercicio este asociado a una cultura del fomento de un estilo de vida alternativo, comúnmente llamado *vida fitness* que conjuga en igual de condiciones una nutrición balanceada basada en la ingesta de proteínas, fibras y legumbres, y no en grasas saturadas, con la práctica sistemática de diversas actividades deportivas, todo cual fortalece nuestro equilibrio psicoafectivo, al tiempo que nos aleja de otras actividades que como el consumo excesivo de alcohol, dulces y comida chatarra van deteriorando el organismo.

Conclusiones

La construcción de un proyecto de vida verdaderamente saludable implica, como condición de posibilidad, el practicar al menos 150 minutos de actividades deportivas a la semana, que serían en promedio 15 minutos diarios. De modo que, es importante realizar ejercicio no solo por ayudar a superar una ruptura de pareja, sino además por los múltiples beneficios para la salud biopsicosocial del individuo, con grandes contribuciones para la fortaleza psicológica y física. En consecuencia, el ejercicio es una de las herramientas clave en el repertorio que permite superar una ruptura amorosa sin sucumbir ante la depresión y la ansiedad.

La combinación de actividad física, alimentación balanceada y desarrollo espiritual: por desarrollo espiritual me refiero a todas aquellas prácticas como la meditación, la introspección y la oración que actúan como una fuerza para la evolución de la conciencia de cara a la superación de los errores y limitaciones que nos impiden ser seres plenos, inciden de modo fundamental en el equilibrio bioquímico del cerebro y en la interacción armónica de los neurotransmisores encargados del mismo. En contraste, como psicóloga clínica he podido observar sistemáticamente que una vida sedentaria en el marco de una alimentación desordenada deteriora aún más los diversos trastornos que erosionan la salud mental de personas y comunidades por igual.

Séptimo mandamiento: Formula DAS



Séptimo mandamiento: Formula DAS

Contexto o descripción general

La llamada formula DAS: dopamina, adrenalina y serotonina es un ejercicio de psicología clínica muy útil cuando se busca sinceramente reestructurar nuestro pensamiento y cambiar nuestras creencias sobre nuestras posibilidades y situación real en el marco de una ruptura amorosa o, por extensión, en la escena de cualquier situación problemática de nuestras vidas que demanda como parte de su solución efectiva un cambio cognitivo que reactive las conexiones neurobiológicas que se dan entre los neurotransmisores: dopamina, adrenalina y serotonina.

El primero está asociado a la sensación de placer-deseo; el segundo a la fuerza y energía-acción y; el tercero, en los niveles adecuados evita la depresión y nos hace sentir satisfechos. En su conjunto tan bien se les conoce como los “mensajeros alegres”.

Deseo	—————>	DOPAMINA
Acción	—————>	ADRENALINA
Satisfacción	—————>	SEROTONINA

Figura No.3. Formula DAS. Elaboración propia con base al objetivo del capítulo.

La idea de este ejercicio es actuar conscientemente para superar nuestro duelo amoroso mediante la producción de los neurotransmisores que necesita nuestro cerebro para sentirse bien, proactivo y dispuesto a trabajar en cada momento por mejorar

nuestra vida. Muchas veces, estamos esperando encontrar la motivación en una sustancia estimulante, medicamento o químico cuando tenemos lo necesario nosotros mismos, como resultado del milenario proceso evolutivo del que somos parte. Aunque existe una discusión científica de hasta qué punto y en que niveles son responsables estos neurotransmisores para producir una respuesta conductual positiva o negativa (Pérez-Álvarez y González Pardo, 2010), está claro que en su interacción son los responsables, junto a otros factores, de la mayoría de los trastornos mentales como la ansiedad, la depresión o la esquizofrenia.

¿Qué nos dice la fórmula DAS?

Simplificando las cosas, si logramos encontrar algo en nuestra vida, como un propósito, tema o actividad particular que impulse nuestro deseo y desarrolle, al mismo tiempo, nuestra motivación para querer hacerlo, por ejemplo, como escribir un libro, hacer un curso de chef, aprender a tocar un instrumento musical o iniciar un negocio, nuestro cerebro detecta que estamos inmersos en una actividad gratificante y comienza a producir dopamina (D).

A nivel químico la dopamina está vinculada a la segregación de norepinefrina (DA) que tiene un efecto energético fundamental para desarrollar bien una actividad. A su vez, el sentido de satisfacción está asociado a la segregación de la serotonina (S). La fórmula DAS da cuenta de un proceso que tiene tres etapas o momentos particulares e interconectados: primero, se identifica la actividad que nos resulta gratificante y que viene a ocupar, en consecuencia, un lugar importante de nuestro proyecto de vida capaz de incrementar los niveles de dopamina. Seguidamente, el neurotransmisor D activa en nuestro cerebro las conexiones necesarias para la producción de norepinefrina

(DA), lo que acrecienta nuestra energía y las ganas que le ponemos a esta empresa. Es precisamente la conjugación de los neurotransmisores D + DA lo que incentiva el incremento de la S o serotonina que nos hace sentir satisfacción.

La fórmula DAS que planteo tiene el propósito no de postularnos como personas condicionadas por sus segregaciones neuroquímicas, sino como los protagonistas de nuestros sentimientos y emociones más allá de la ingesta de psicofármacos que, pueden, en ciertos casos resultar necesarios para la estabilidad psíquica de algunas personas. De lo que se trata es de ser los protagonistas de nuestra realidad psico-afectiva y neuronal concentrándonos en actividades constructivas y gratificantes.

¿Cómo activar voluntariamente la fórmula DAS?

Adicionalmente a la búsqueda de esa actividad que viene a darle un plus a nuestra vida, para salir de la rutina o incrementar nuestras capacidades, la producción de los llamados **mensajeros alegres** también puede estimularse con un estilo de vida saludable en el cual la realización de una actividad deportiva, una dieta sana junto al yoga y la meditación, sean la norma y no la excepción. En este sentido, muchos sitios web como CUERPOMENTE aseguran que: “Una **dieta saludable**, realizar algo de ejercicio cada día, no beber alcohol, no fumar y **mantener una actitud positiva frente a la vida** son la mejor garantía para tener una vida emocional estable, superar los malos momentos con mayor facilidad y asegurarte un sueño reparador” (Cuerpamente, 2020).

Conclusiones

Cuando nuestro cerebro identifica algo que lo motiva produce un conjunto de neurotransmisores que vienen a resaltar en nosotros el sentido de satisfacción, goce y felicidad. El reconocimiento básico de nuestros procesos neuroquímicos es una herramienta esencial cuando se busca construir de forma sostenida un equilibrio cognitivo, afectivo y conductual alejado de la ansiedad, el estrés y la depresión que tanto daño la hacen a personas y comunidades enteras. Somos nosotros los principales responsables de dedicar nuestro tiempo y esfuerzo a actividades realmente gratificantes que vengan a producir una respuesta neuroquímica adecuada, sin la necesidad de consumir sustancias estimulantes o psicofármacos. También, somos nosotros los responsables de descartar todo aquello que nos daña e impide nuestro bienestar.

La felicidad es la consecuencia de nuestro desarrollo personal en todas las dimensiones que estructuran nuestro ser. Por estas razones y por otras particulares de la historia de vida de cada uno, somos nosotros los actores responsables de tener una vida gratificante más allá de los desafíos y obstáculos de toda índole que se presentan en nuestra cotidianidad. De esta perspectiva, la felicidad, y todo lo que conlleva en términos de comodidad y bienestar no es un regalo externo a nuestro esfuerzo, sino el resultado y efecto de un conjunto de decisiones y creencias que, para bien o para mal, no han posicionado en este momento particular de nuestras vidas. Mientras tengamos vida y salud tenemos la opción de mejorar todo lo que haya que mejorar en nuestra realidad interna y externa, objetiva y subjetiva.

Octavo mandamiento: Teoría del buen jardinero



Octavo mandamiento: Teoría del buen jardinero

*Hoy me he vuelto a enamorar
Y nuevamente a germinado la pasión,
En el jardín donde reino la soledad
Nació la flor que haré feliz mi corazón. (Santander, 1997).*

Contexto o descripción general

La teoría del buen jardinero nos remite a una metáfora en la cual la vida amorosa es como un jardín y, por lo tanto, debe atenderse como tal. Un buen jardinero se caracteriza, entre otras cosas, por su dedicación y constancia en el cuidado de su huerto. El, le pone su abono, cuida de que haya la cantidad de luz y sombra adecuada, lo riega sistemáticamente y está al pendiente de buscar todo lo que falta para procurar un crecimiento sano y fuerte de sus amadas plantas.

En todo Jardín hay una variedad de plantas y flores, con diferentes nombres y aromas, no obstante, muy seguramente el jardinero tiene una flor predilecta y le dedica más tiempo y cariño a su cuidado, en detrimento del tiempo y cuidado que le dedica a las demás. Como el tiempo es una variable limitada para los seres humanos, en contraste con el tiempo cosmológico o teológico que puede resultar infinito, cuando se dedica tiempo a una persona o actividad, se puede suponer que otras personas y actividades lo pierden, es decir, lo que uno gana otros

lo pierden. Esta ecuación se llama para la teoría de juegos: juego de suma-cero⁶.

En este orden de ideas, conviene preguntarse ¿Qué sucede si nuestra flor favorita muere de forma repentina un día cualquiera? Muy seguramente el jardinero o la jardinera se va a sentir mal, se va a poner muy triste, pero como tiene a su disposición otras flores y plantas a quien amar, en relativo poco tiempo, va a poder salir de ese ciclo de turbación y, muy seguramente, va a conseguir luego otra flor especial. En consecuencia, el buen jardinero es quien tiene la capacidad de cuidar a varias flores simultáneamente más allá de que, tenga una flor preferida.

El mal jardinero

En franco contraste, **el mal jardinero es aquella persona que en el jardín de su vida tiene solo uno flor** y, deliberadamente, no le interesan otras plantas o flores. Esto es así porque esa flor o, más específicamente, esa rosa, le encanta y, por lo tanto, concentra en ella toda su atención y toda su energía psíquica y afectiva en un juego de suma-cero. **¿Qué pasa entonces si de forma inesperada se muere esa flor? Como se puede inferir, la metáfora del jardinero ilustra de forma gráfica el cuadro de nuestra relación de pareja, con sus virtudes y contradicciones.**

Las relaciones de pareja en la teoría del buen jardinero

Como psicóloga clínica he podido evidenciar que muchos pacientes que llegan a la consulta se comportan como malos

⁶ La noción de juego de suma cero, suma no-cero o suma positiva son comunes en ciencia política y, específicamente, en el campo de los estudios sobre comportamiento electoral. Para más información al respecto recomiendo consultar (Rufasto, 2003).

jardineros, por distintas razones y circunstancias que vale la pena analizar: por un lado, son comunes las personas que de forma posesiva y malsana exigen como condición necesaria para construir una relación, dedicación exclusiva, de modo que, de forma abierta o sutil, van aislando a su consorte de su red natural de relaciones interpersonales, amistades, familiares y allegados, lo que resulta en el aislamiento y subordinación de esta. Por el otro, están las personas que se autoaislan de forma voluntaria suponiendo erróneamente al calor de su idilio que lo realmente importa es su **rosa especial** y que ya no hay tiempo ni espacio para nada más.

No debemos suponer que el buen jardinero es aquella persona que tiene varias parejas, de lo que se trata en este caso es de conservar bien todas las relaciones de afecto y amistad que se tienen en simultaneo, muchas de las cuales incluso son previas a nuestra relación sentimental actual.

En ninguna parte está escrito que al concertar una relación de pareja se está renunciando a los otros vínculos que son parte fundamental de nuestra vida social y si es el caso que nuestra pareja exige nuestro aislamiento, se trata de una petición inaceptable que no podemos permitir porque nos perjudica. Cuando se tiene la madurez de ser un buen jardinero en la vida, se entiende que una relación no es un espacio para perder cosas, sino, por el contrario, para crecer conjuntamente. Esta afirmación no descarta que ciertas relaciones de amistad puedan resultar, objetivamente hablando, en un fenómeno problemático para nuestra relación y que voluntariamente convengan dejarlas atrás porque nos aportan nada.

La soledad del jardinero mono-floral

Tal como se viene argumentando, cuando el mal jardinero pierde su única flor prácticamente queda en el vacío porque lo pierde todo literalmente y, a diferencia del buen jardinero, este no tiene nada en lo que pueda apoyarse, condenándole a una situación de vulnerabilidad innecesaria que incrementa de forma sustancial su dolor por la pérdida. En nuestra mentalidad occidental casi no hay conciencia del cambio como constante transversal de toda existencia, entonces terminamos aferrándonos de forma ilusoria a personas y situaciones que nos resultan gratas sin manejar la idea de que nada dura para siempre. Esta actitud de apego se define en el budismo como la ilusión de permanencia (Bukkyo, 1978).

Sin lugar a duda, resulta muy problemático elaborar un proyecto de vida en el que todos los engranajes están articulados a una sola personas, por mucho que se ama a esta. Así, cuando toque experimentar el duelo por la ausencia del ser amado, porque este muera o se separe de nosotros, no se va a contar con ninguna red de apoyo para agenciar la pérdida porque sencillamente estas redes que hacen más llevadera nuestra existencia y son un soporte crucial en los momentos de dificultad, fueron sistemáticamente obliteradas por nosotros mismos. El jardinero mono-floral está condenado a la soledad porque descubre que no tiene amigos y no tiene planes alternativos. Erróneamente le apostó todo a una relación que ya no existe para él, por las razones que sean.

Conclusiones

Mi recomendación es asumir nuestra relación de pareja desde la perspectiva conceptual del buen jardinero, de modo que el jardín de nuestra vida este compuesto de muchas plantas y flores diferentes, esto es, personas, amistades, proyectos y situaciones de distensión que sean la garantía para una vida plena y satisfactoria, más allá del hecho de que se tenga una flor predilecta. Si fuera el caso de que hemos desarrollado un jardín mono-floral tenemos entonces la impostergable necesidad de sembrar otras plantas que vengan a compensar los vacíos y carencias de una relación mal concebida y erradamente agenciada.

Ontológicamente hablando, somos seres multidimensionales tal como lo muestran los diferentes estatus y roles que definen nuestro ser y que no viene al caso identificar ahora. En consecuencia, es un grave error dedicarnos únicamente a nuestro proyecto de pareja en detrimento de las otras personas y realidades que circundan nuestra vida y que tienen mucho que aportarnos cuando se trata de apuntalar el desarrollo integral de nuestra personalidad. **El juego de suma cero debe dar paso entonces a un juego de suma positiva**, en la cual lo que se gana o, al menos, se piensa que se gana, no es directamente proporcional a lo que se pierde, ya que, siendo realistas, las amistades y proyectos que nos dan fuerza y alegría no vienen a restar nada a nuestra relación de pareja. Solo una concepción equivocada del amor, impuesta o mantenida por voluntad propia, nos llevó a pensar así.

Un buen jardinero va a trabajar el desarrollo continuo de sus relaciones de afecto y amistad, en el progreso de su dimensión espiritual, va a cuidar a su familia extendida. Se trata de fortalecer lazos, entre amigos, familias, primos, compañeros de trabajo

de forma abierta. En ningún aspecto una relación de pareja sana nos llevaría a alejarnos de nuestras amistades, proyectos y pasiones; debería ser, por el contrario, una fuerza revitalizante de las mismas. Al vivir únicamente en función de una relación amorosa y debido a lo que la otra persona quiere, no solo no estamos privando de un conjunto de alternativas de afecto y desarrollo, sino que, además, estamos cuartando nuestras capacidades para ser y hacer en un clima de confianza mutua y libertad.

Invito a preguntáramos de forma genuina y reflexiva ¿tengo suficientes flores en mi jardín? ¿estoy efectivamente siendo un buen jardinero o un mal jardinero?

Noveno mandamiento: Evalúa y Potencia tu Autoestima



Noveno mandamiento: Evalúa y Potencia tu Autoestima

Aún más: mediante el amor, la persona que ama capacita al amado a actualizar sus posibilidades ocultas. El amor consigue que el otro realice su potencialidad personal. (Frankl, 2015, p. 94)

Contexto o descripción general

Mucho se ha escrito ya sobre el alcance y trascendencia de la autoestima en nuestro desarrollo personal desde diferentes posturas psicológicas y filosóficas, a pesar de ello, y más allá de lo disímiles enfoques para abordar el tema, hay un consenso sobre el hecho de que: “La estima propia es una necesidad humana, configurada por factores tanto internos como externos, un proceso dinámico y multidimensional que se construye y reconstruye a lo largo del ciclo vital” (Naranjo Pereira, 2007, p. 01).

Por regla general, la autoestima tiene mucho que ver con esa valoración positiva que tenemos de nosotros mismos, es decir, con el modo con el cual nos autopercebimos. Nuestro auto-concepto, en tanto modelo que empleamos para interpretar nuestras capacidades y limitaciones, comienza a desarrollarse desde los primeros años de nuestra vida, en un complejo proceso donde incide con especial fuerza la forma como nuestros padres hayan reforzado —positiva o negativamente— la narrativa que intenta definirnos.

Por ello, algunos niños insertos en un ambiente hostil, incomprensivo y amenazante, que les impide desarrollar una buena autoestima, asumen, a lo largo de su vida, la culpa por sus sentimientos de impotencia que surgen ante situaciones problemáticas de las que no necesariamente son responsables directos o escapan a su control.

Grosso modo, al hablar de autoestima se está englobando a la conjunción de la confianza y el respeto que debemos sentir por nosotros mismos, lo que refleja al mismo tiempo el juicio de valor que cada uno hace de su persona para enfrentarse a los desafíos que presenta la existencia en el marco de las relaciones intersubjetivas (GADES, 2011). La autoestima es entonces un proceso objetivo y subjetivo en el que interactúan factores internos y externos, como nuestra crianza, procesos de socialización y relaciones de toda índole, de amor, amistad, trabajo, etc. Todo lo cual será decisivo en la forma como nosotros nos relacionamos en todas las áreas de nuestra vida y, sobre todo, en el modo de afrontar una ruptura de pareja.

Realmente, en la gran mayoría de las rupturas de pareja se ve afectada nuestra autoestima, ya sea en menor o mayor proporción. En este sentido, uno de los datos para tener en cuenta es que no hay ningún trastorno emocional donde la autoestima no esté comprometida, lo cual nos lleva a ratificar, sin lugar a duda, lo importante que es trabajar día a día en el fortalecimiento de ella, de ahí que muchos le han terminado definiendo como el sistema inmunitario de las emociones y cogniciones.

Pilares de la Autoestima

Autoconcepto: ¿Qué piensas de ti mismo?

El autoconcepto, hace referencia al conjunto de pensamientos y creencias que construimos de nosotros mismos y esto determina la forma como nos tratamos, ya sea positiva o negativamente. ¿Qué cosas te dices a diario, ¿cómo te sientes al momento de no lograr una meta que te propusiste?, ¿Que frases te repites? Se consciente de como esas auto-verbalizaciones te hacen sentir. Si te dices a ti mismo cosas como: nadie me quiere, todos me dejan, no soy valiosa para nadie, no soy lo suficiente atractiva para nadie, no encontraré a nadie que me quiera, soy una fracasada, que pensarán mis amigas, no soy suficiente, estas erosionando tu autoestima con múltiples consecuencias en el plano afectivo, cognitivo y conductual.

Las auto-verbalizaciones internas hacen parte importante en el desarrollo del autoconcepto y no es difícil adivinar como se siente una persona, cuando son una constante las narrativas de desprecio y lastima por sí misma. En estos casos de baja autoestima te sientes continuamente deprimida, triste, sin ganas de nada, desmotivada, y si esto lo hacemos día tras día, estas narrativas negativas serán como una **“gota de agua que perfora la roca, no por su fuerza sino por su constancia”**.

Es importante tener plena conciencia en momentos de una ruptura amorosa que autoconcepto tenemos de nosotros y, en el primer momento que identifiquemos un comentario negativo hacia a nuestra persona, conviene frenarlo y analizarlo en profundidad. **Nunca permitas que sea como la gota de agua que te terminara perforando emocionalmente.** Procura, por el contrario, siempre reforzar los aspectos positivos en los que te

destacas –que seguramente son muchos– y darles más fuerza a esos aspectos de manera consciente y consistente. Por lo tanto, reemplaza tu diálogo negativo con frases que te edifiquen durante todo el día, tales como:

» Soy suficientemente inteligente; soy fuerte; soy resiliente; hago amigos con facilidad; soy buen oyente; mis amigos me aprecian, tengo lo que se necesita para ser feliz.

La constancia en nuestra mente de este tipo de ideas se convierte en una herramienta constructiva que te ayudará a reproducir la mejor versión de ti mismo, incluso en una situación de duelo porque te enfoca en el desarrollo de tus capacidades, habilidades y destrezas. En palabra de Miriam (2019), al cambiar nuestro sistema de pensamiento se esta cambiando en buena medida nuestro mundo y para corroborarlo propone el siguiente ejercicio práctico: “Nuestros pensamientos son los principales responsables de nuestras emociones. Haz una sencilla prueba: Cierra los ojos y durante 5 minutos ponte a pensar las cosas buenas que tienes en tu vida y muéstrate agradecerlo por ello ¿Cómo te sientes?” (Miriam, 2019, párr. 5).

Autoimagen. ¿Cuánto te agradas?

La autoimagen está directamente relacionada a que tanto me valora, ya sea positiva o negativamente, aquí el punto crucial es que tanto me agrada lo que veo en el espejo. Mas que aceptarte de lo que se trata en todo momento es que te guste, que te agrade, que estés enamorado de lo que ves frente al espejo, para lo cual hay que reconocer y aceptar también nuestras limitaciones e imperfecciones. De hecho, uno de los factores fundamentales para que una persona tenga éxito o fracase, es la autoimagen, como representación de nosotros mismos.

En este punto crucial es importante hacer un balance de todos esos aspectos que me gustan de mí, mucha más cuando, tenemos la tendencia a quedar fijados en los aspectos que no nos agradan de nosotros, desconociendo o no dándole importancia debida a todos los otros indicadores que son favorables para mí. En consecuencia, es importante aprender a valorar todo aquello que me hace sentir bien o que otro le gustaría tener de nuestra personalidad.

Además, conviene entender que, hoy en día los medios de comunicación influyen mucho en este aspecto de la autoimagen, ya que son ellos los espacios simbólicos que establecen los criterios de belleza en los que debemos encajar en teoría y, si no es así, empieza el viacrucis en nosotros por tratar de modelar nuestro cuerpo y modo de vida a prácticas y tendencias que en muchos casos son ilusorias y no nos dejan ningún bienestar.

El construir sistemáticamente una buena autoimagen, es decir una representación edificante que exalte nuestras capacidades y expectativas como personas valiosas por derecho propio, implica como condición de posibilidad que comiences a valorar **más** todos esos aspectos positivos que no has tenido presente o has descartado. Asimismo, muchas veces es necesario desestimar la opinión de las demás personas y que comiences a revisar lo que, si te gusta de ti, en base a tu propia percepción, nunca en base a la percepción ajena para complacer a terceros. Lo cierto de la vida es que **somos como somos, y en la medida que comencemos a aceptarnos y fundamentalmente a “gustarnos” estaremos construyendo una autoestima más sólida y sostenible en el tiempo.**

Autoreforzamiento: ¿Cuánto te premias y te das gusto?

Ser exigente con uno mismo está bien, pero como todo en la

vida, debe hacerse con mesura, porque si te exiges demasiado y no te das tiempo para el disfrute legítimo, pasas los días en una exigencia constante sin ningún reconocimiento o gratificación, lo que muy seguramente, está afectando de manera negativa tu autoestima al reforzar la idea consciente o inconsciente, de que más allá de tus logros y pequeñas victorias cotidianas no eres merecedora o merecedor de ninguna gratificación material o afectiva. Por estas razones, muchas personas terminan sintiéndose culpables cada vez que se dan un gusto, son agasajadas por otros o ellas mismas se complacen en algún “capricho.”

Otro error común es que pasamos mucho tiempo “construyendo el futuro”, sin darnos cuenta de que los momentos pasan y lo que es está pasando es precisamente la vida frente a nuestros ojos, y no estamos disfrutando a plenitud lo único real que tenemos, el tiempo presente. Sacar unos momentos al día para revisar los pequeños avances, darte una palmadita, felicitarte por tu buen trabajo y avanzar más allá de las barreras y obstáculos que siempre están allí, es parte importante del reforzamiento psicológico para estar afectivamente saludables.

Es importante aprender a auto-reforzarnos, por lo general estamos esperando el refuerzo externo y nos hemos condicionado a esperararlo para sentirnos valiosos, y esto no es así, debemos comenzar por generar continuamente nuestro refuerzo interno, aprender a valorar cada aspecto de nuestra personalidad, de nuestro aspecto físico y agradecer a Dios o a la vida, según cual sea nuestro sistema de creencias, por todo lo que tenemos. Siempre estamos concentrados paradójicamente en lo que no tenemos o no poseemos y no en lo que, si tenemos y hemos logrado, no por azar, sino por el efecto de nuestro esfuerzo, constancia y dedicación.

Autoeficacia: ¿Cuánta confianza tienes en ti mismo?

La autoeficacia depende en buena medida de la combinación de los factores anteriores. Cuando se habla de autoeficacia se quiere resaltar, al decir de García Cerdán (2017), a la confianza y convicción que se tiene de lograr lo que uno se propone, es la fe y convicción en uno mismo, de que pase lo que pase, se es suficiente para lograr las metas trazadas y los objetivos planteados en la hoja de ruta de nuestro proyecto de vida. En otras palabras, tener fe en tu propia capacidad para ser y hacer en el mundo.

Todos, alguna vez hemos tenido dudas razonables sobre la eficacia de nuestras capacidades, pero ese no es el problema realmente, el verdadero problema radica en que dejemos instalar esta creencia en nuestro ser, hasta tal punto que llegue a radicalizarse y nos impida alcanzar las metas trazadas. En este sentido, Albert Ellis (2006) señala que él no lo lograr algo en determinado momento de la vida, no es lo que hace que se genere la desconfianza en nosotros mismos, el motor del sentimiento inseguridad son todas esas creencias que se van instalando sin darnos cuentas y siguen actuando como comandos automáticos.

En este hilo conductor, es importante estar muy pendiente de esos pensamientos negativos que afloran ante un nuevo proyecto, **he impulsan la funesta sensación de no puedo**; es ahí donde se debe aprender a cuestionar cada uno de estos pensamientos y no permitir que ellos tomen el control de la situación. Siendo objetivos, en la mayoría de los casos **las ideas de no puedo son puro humo** porque no tiene ninguna base en la realidad de nuestra habilidades y destrezas y no las avala ningún argumento racional.

A continuación, se presenta un ejercicio de autocuestiona-



miento que consiste en realizar un listado de todos esos aspectos de pensamiento, emoción y conducta que se producen en el marco de una situación que nos aflige y puede deteriorar nuestra autoestima, de forma parcial o total. Por ende, conviene identificarlos y documentarlos por escrito, como insumo para la comprensión crítica, tal como se puede observar en el cuadro que sigue:

Situación	Pensamiento irracional	Emoción inicial	Conducta inicial	Refutación o cuestionamiento	Conducta racional	Nueva emoción
Perdí mi empleo	Soy una fracasada	Tristeza angustia	Llorar	No tengo que tomar las cosas así, que evidencio tengo de que soy una fracasada. En la empresa hubo reducción de personal y no quede yo en el empleo. Debo asumirlo y seguir adelante. He tenido buenos desempeños.	Organizar hoja de vida. Hablar con contactos. Hacer un curso e Excel que necesito. Aprovechar estas vacaciones para hacer cosas que necesitaba mientras consiga un nuevo empleo	Mucha más tranquilidad a pesar de la adversidad.

Figura No. 4. Ejercicio de autocuestionamiento. Elaboración propia.

En la primera columna (situación) se debe escribir o describir el evento que afectó nuestra autoestima; en la segunda (pensamiento irracional) se busca anotar las ideas que emergen ante

la situación que nos inquieta para, en la tercera columna, relatar cual es la (emoción inicial). Por su parte, la cuarta columna de cuenta de la (conducta inicial) que vivimos de forma negativa. La quinta columna significa un ejercicio de pensamiento crítico, muy importante, que busca refutar o cuestionar los pensamientos, emociones y conductas que erosionan nuestra autoestima, para arribar a la sexta columna que viene a forzar y organizar el repertorio de (conductas racionales). Por último, en la séptima columna a sentir una (nueva emoción) en sintonía con nuestro bienestar.

Conclusiones

La autoestima es una pieza crucial en el engranaje ontológico de nuestra existencia porque está íntimamente vinculada a la capacidad de amar, en el sentido más profundo del concepto, porque nos remite al amor, respeto y valoración de nosotros mismos. Todo indica que, si no tenemos la capacidad instituída en nuestra estructura de personalidad de amarnos y cuidarnos a nosotros mismos, muy difícilmente podemos amar a plenitud a los demás, aunque se nos haya formado en el paradigma escolástico⁷ de que todo amor requiere entrega total, sacrificio y sufrimiento, nada está más alejado de la realidad.

Una autoestima alta, acompañan de los pilares de autoimagen de tipo edificante y un reforzamiento continuo de nuestras capacidades, son garantía de progreso personal y eficacia en el logro de las metas trazadas en nuestro proyecto de vida. No obstante, esta dimensión primordial del ser o, como se dijo en un primer momento: **sistema inmunitario de las emociones y cogniciones**, no se fortalece por inercia o por azar, sino que

7 El escolasticismo es la filosofía católica medieval que difundió en occidente la moral cristiana como modelo de vida digno de emular en todo momento. Para esta visión del mundo, el sacrificio o incluso el martirio que imita la pasión de cristo es la máxima expresión del amor verdadero. En consecuencia, se puede suponer que un amor de sufrimiento no es efectivo ni real...

requiere de nuestro cuidado continuo con autoverbalizaciones constructivas que se enfoque en lo bueno que nos identifica, más que en nuestras contradicciones o limitaciones propias de la condición humana. En este sentido, el ejercicio propuesto de autocuestionamiento es una herramienta muy útil en este propósito superior.

Vivir un proceso de ruptura de pareja y su consecuente duelo por motivo de una separación forzada para nosotros, nunca será un suceso fácil de afrontar y viene acompañado de dolor, angustia y sufrimiento. Sin embargo, cuando se tiene una autoestima consolidada se facilita para nosotros significativamente la capacidad de aceptar el evento, sacar la mejor enseñanza posible del mismo y seguir avanzando en la vida en función de construir una nueva felicidad, desde lo que significa el amor propio.

Además, una autoestima potenciada nos protege de relaciones tóxicas y abusos abiertos y sutiles a los que muchas veces nos exponemos para mantener una relación que quizá no nos conviene ni nos ayuda a crecer. Y es que cuando enviamos el mensaje a nuestro entorno de que somos capaces de cuidarnos y tratarnos amorosamente en cada momento o circunstancia, logramos una respuesta empática que reconoce nuestro valor y demanda un tratamiento consecuente con esta verdad irrefutable. Por el contrario, cuando toleramos sistemáticamente malos tratos estamos enviando un mensaje muy negativo según el cual, se nos puede tratar de cualquier manera sin ninguna consecuencia, de ahí que las personas con alta autoestima generan muchas veces respeto y admiración en su entorno de vida.

Decimo mandamiento: Reviéntate



Decimo mandamiento: Reviéntate

Lo que niegas te somete, lo que aceptas te transforma. (Aragón, 2019)

Introducción

El Reinvertirnos es una experiencia que nos lleva, en cada momento, a ser una mejor versión de nosotros mismos, de conformidad con el metafórico concepto japonés del kaizen⁸ que se expresa en la premisa de **hoy mejor que ayer, mañana mejor que hoy**. Si hemos llegado de forma consistente a la lectura de este capítulo y si además aplicamos cada uno de los mandamientos que están organizados en información y acciones específicas, muy seguramente nuestra visión del duelo amoroso se ha transformado de forma radical al tiempo que tenemos, a nuestra disposición, herramientas prácticas para el fortalecimiento de nuestra autoestima, con todo lo que ello representa.

Pasar por una ruptura de pareja es una gran oportunidad para, entre otras cosas, hacer cambios y ajustes, no debemos, desaprovechar este momento como escenario privilegiado para impulsar mejoras constructivas para nuestra vida, por muy doloroso que puede llegar a resultar en el momento, aseguro que valdrá la pena el esfuerzo. Desde una perspectiva racional y realista, se puede resignificar una ruptura para aprovechar todas las lecciones que nos puede aportar a pesar de que, siempre hemos pensado que es lo peor que nos puede haber sucedido y,

8 El kaizen es, en principio, una filosofía japonesa que promulga la necesidad de implementar mejoras continuas en todas las actividades humanas, de ahí su creciente uso en actividades empresariales y gerenciales.

de hecho, puede ser una experiencia muy diferente si decides aplicar cada uno de los mandamientos señalados en la obra, así que aquí pretendo replantear todas las creencias negativas que se establecen a partir de este fenómeno.

El Reinventarnos nos lleva a evaluar las etapas y procesos de la vida y a reconocer y aceptar que en cada ciclo que se cumple hay que extraer una lección y, porque no, estructurar un plan de mejoramiento, pues los errores cometidos en la relación anterior no deberían repetirse en la posterior que se establezca. De lo contrario, estaríamos condenados, una y otra vez, a repetir los mismos errores asociados inexorablemente a las mismas experiencias de depresión, ansiedad y angustia. En consecuencia, en este último mandamiento se comunican las claves para lograr un proceso de reinención y resignificación de nuestra vida.

Claves para reinventarnos

En este apartado se desarrollan las cuatro claves que, desde mi punto de vista como psicóloga clínica, son la estructura básica para impulsar un proceso de reinención en el marco una ruptura amorosa, se trata de principios simples pero muy efectivos cuando se asume el compromiso del cambio.

Aprende a soltar:

Aprender a soltar en su sentido amplio como no atarnos a situaciones y personas que no traen ningún beneficio para nuestra vida, es uno de los ejercicios más interesantes que podemos realizar. Se trata de internalizar –en lo más profundo de nuestra conciencia– que nada es para siempre, que todo tiene un inicio y un final, y que cada persona estará en tu vida por un periodo limitado de tiempo, ante lo cual se impone la necesidad de

aprender la lección que emerge de esa relación. Por lo tanto, es crucial aprender, avanzar y soltar.

Identifica todas tus fortalezas:

En el proceso de autoobservación de cada uno de los aspectos que componen dialécticamente nuestro ser, debemos identificar y reforzar cada uno de esos elementos favorables –en lo afectivo, cognitivo y conductual–. Muy seguramente, al hacer este ejercicio logremos revelar cuales son las capacidades que mejor visualizo y cuales están ahí de forma latente, aunque no se tenga mucha conciencia sobre las mismas, pero sin duda nos pueden fortalecer en variados aspectos.

Identifica áreas y aspectos a mejorar:

Aquí al igual que el caso anterior se realiza un inventario de todas esas áreas en la cuales considero que debo hacer algo en particular. Se sigue en consecuencia elaborar una lista de las áreas y aspectos de menor dificultad a mayor dificultad y, a partir de ahí, establezco acciones específicas para trabajar en ello.

Identificas y descubre que cosas te apasionan:

En esta área conviene hacer la tarea y hacer un inventario de todas esas cosas que siempre has querido hacer y por alguna circunstancia no has podido realizar. Cuando redescubres esas actividades, puedes realizarlas sin más demora. En este proceso se activa la fórmula DAS, mandamiento que se describió en el séptimo capítulo.

Aceptación:

Trabaja diariamente en aprender a aceptar las situaciones que se van presentando en la vida cotidiana y que en el momento presente no hay forma alguna de desvincularse con ellas. Sin lugar a duda, uno de los aspectos más cruciales en la vida es cuando llegas a la aceptación porque dejas de luchar en contra de la corriente y, en muchos aspectos, logras que todo fluya a tu favor sin caer en la desesperación que lo único que hace es que pierdas la claridad al momento de tomar decisiones correctas.

El reinventarse es cuestión de aprender a ver la vida desde otras perspectivas

Sabemos que hay días que son grises, tristes, poco alentadores, comúnmente fines de semana, donde la mente tiene más tiempo para entretenerse en sus tristezas. En estos contextos, piensas que la vida no tiene sentido, te preguntas ¿por qué esto me está pasando a mí?, porque las cosas no cambian para bien, porque tienen que seguir sucediendo las mismas situaciones de tristeza, que te hacen sentir tan solo o sola y no ves salida.

A ti te digo responsablemente que todo esto puede cambiar cuando tú lo desees, porque esencialmente el dolor depende en buena medida de una cuestión de enfoque o perspectiva. Si sigues enfocándote en lo dura que es la vida, ella te dará más de lo mismo, “a lo que te resistes persiste”, la cuestión aquí es cambiar de enfoque, enfócate en esas pequeñas cosas, esas bendiciones que tienes en tu vida, pero no has podido o querido ver. Muy seguramente puedes ver, caminar, **oír** y tienes un techo donde estar, tienes un alimento que llevarte a la boca y, de seguro hay, así sea una sola persona está pendiente de tu bienestar.



Te aseguro también que si comienzas a mirar más allá de sus prejuicios y preconceptos te darás cuenta de que tienes muchas cosas positivas en que enfocarte, la cuestión está en que deliberadamente decidimos concentrarnos en lo negativo. No obstante, si comienzas por ver así sea las mínimas cosas –materiales y espirituales– buenas que tienes a tu disposición te conviertes en un ser mucho más consciente y completo con capacidad para agradecer por lo bueno, por lo malo y por todo lo que recibes **día a día y lo ves como normal** o, peor aún, no le ves.

Somos especialistas en enfocarnos en el punto negro de las cosas y nos quedamos ahí, y eso nos hace sentir como víctimas habituales de las circunstancias. En este juego existencial, el sentirnos como víctimas nos hace suponer erróneamente que son los demás quienes deben cambiar y, eso no va a suceder nunca; el verdadero cambio o **cambio sustancial debe iniciar contigo, cuando tú decides dejar de culpar a las personas y circunstancias en la que estas inmerso y asumes completa responsabilidad de la vida que estas viviendo**. Te aseguro que, en este momento de despertar de la autoconciencia, las cosas comienzan a dar un giro maravilloso.

Si miras hacia delante seguro veras que muchos están mejores que tú y eso te deprimirá, pero si miras hacia atrás te darás cuenta de que tu estas mucho mejor que una gran cantidad de personas y eso te hará sentir afortunado de lo que tienes. Recuerda que la vida es cuestión de enfoque, atrévete a mirar lo bueno que hay en tu vida y eso termina atrayendo más cosas buenas y, fundamentalmente, cambia la vibración de tu estado mental. No hay mejor forma de orar a nuestro padre celestial que dar gracias por lo bueno y lo malo que tenemos; de lo malo aprendemos, de lo negativo nos hacemos más fuerte, si así lo decidimos.

Conclusiones

Cuida tu salud emocional mucho más si hay algo que está turbando tu paz. Sabes que tienes que tomar decisiones por más difícil que sean, sino seguirás enfrentando una y otra vez la misma prueba y seguirás tropezando con las mismas piedras y padeciendo en carne propia los mismos resultados contraproducentes. Haz un reencuentro contigo mismo, medita y perdona todo lo que pasó en tu infancia, ahí está en buena medida la clave para cerrar los ciclos de dolor por los que estás pasando o pasaste hace poco. Sal de viejos traumas y patrones ancestrales que has estado cargando en tu espalda durante años, sin ninguna necesidad.

Solo te pido que no te resistas a las bendiciones que Dios tiene para ti por temer a nuevas o desconocidas oportunidades. Di, en tu fuero interno, **gracias, padre por todo, acepto tu voluntad y empezare a actuar bajo tu poderosa orientación.** Aunque no seas muy creyente en los sistemas religiosos tradicionales, la espiritualidad como conexión de tu vida con las fuerzas ordenadoras del universo, llámese Dios o de cualquier otra forma, son un elemento importante para enfrentar los desafíos y barreras que a todos se nos presentan en la vida y su efecto psicológico es realmente revitalizante.

Conviene entender a cabalidad que la reinención tiene sus antecedentes en el mismo proceso evolutivo que a signado históricamente el avance de todas las especies, adaptándolas en cada momento a los requerimientos de su medio ambiente o escenario vital. ¿Qué ha pasado con las especies que por diversas razones pierden su capacidad de evolucionar? Esto es esencialmente de adoptarse mediante la selección natural a las características y condiciones muchas veces hostiles de su contex-

to, sencillamente perecen y se extinguen.

En este sentido, la capacidad de reinventarnos forma parte de repertorio de las habilidades y destrezas que posee la humanidad en su conjunto y que, de una u otra manera inciden en el avance de personas y comunidades a una fase cautivamente superior de su vida. De modo que, no es una opción para nosotros permanecer estáticos en las mismas posturas y conductas a lo largo de la vida, es precisamente cuando abrazamos la idea de reinventarnos, como afirma Puig (2012), cuando nos integramos satisfactoriamente con el proceso de cambios del que somos parte y llevamos a niveles insospechados nuestra inteligencia y nuestra capacidad de aprendizaje para enfocarnos en aquello que queremos lograr y no ya en lo que tememos y que nos impide evolucionar.

Por último, no debemos suponer que al reinventarnos como proclives a perder nuestra esencia distintiva como personas, de lo que se trata más bien es de potenciar capacidades en todos los planos imaginables en el binomio mente-cuerpo para, como se dijo al principio, sacar a relucir la mejor versión de nosotros mismos, cuestión que más bien vendría a mejorar nuestra autoestima y, al mismo tiempo, a disipar esos temores y limitaciones que hemos venido cargando a consecuencia de nuestra cultura, nuestra crianza y la educación que hemos recibido.

Consideraciones finales y recomendaciones

Consideraciones finales y recomendaciones

A modo de epílogo

Más que un manual esta obra espera significar una guía que no solamente está recomendada para afrontar las rupturas amorosas, sino también nos puede orientar en múltiples situaciones complejas que se afrontan en la vida, en las que prevalecen experiencias de ansiedad, depresión y angustia. Las técnicas que se socializan a lo largo del libro son pertinentes y eficaces en la gestión acertada de cada una de estas problemáticas que normalmente se manifiestan interrelacionadas, en el marco de un episodio doloroso de nuestra vida, como lo es una ruptura amorosa.

De modo que, cuando vamos trabajando en el alcance y recursos que cada una de estas de estas técnicas o herramientas nos proporcionan, se van a desarrollar variados beneficios como fortalecer nuestras autoestimas, ampliar nuestra visión del duelo amoroso --como una oportunidad única para obtener grandes aprendizajes y sacar a relucir la mejor versión de nosotros mismos-- a pesar de los desafíos y barreras materiales y psicológicas que se nos presentan en la vida.

En buena medida el décimo mantenimiento de la obra implica, como condición de posibilidad para poder reinventarnos, sintetizar todas y cada una de las herramientas adquiridas en aras del logro de los propósitos y objetivos de nuestro proyecto de desarrollo personal. De ahí la utilidad de los conocimientos, aunque sea básicos en áreas como la neurobiología y la psicología



clínica para develar por qué asumimos ciertas conductas equivocadas en procesos de duelos amorosos y no otras que pueden ser mucho más beneficiosas para superar estas problemáticas.

La aceptación de la realidad junto a la resignificación de los fenómenos y situaciones que nos resultan verdaderamente dolorosas en el pasado y el presente, es el paso previo para lograr un cambio esencial en la forma como miramos nuestra vida y sus fenómenos constitutivos. Normalmente, somos personas que tendemos mucho al dramatismo y a la victimización y esa interpretación negativa de la realidad es inexcusablemente la causa de la mayoría de las alteraciones emocionales que llevan a una persona a una consulta psicológica o psiquiátrica.

En una lectura entre líneas, esta obra configura una propuesta o filosofía de vida en cierta forma ecléctica porque conjuga en igualdad de condiciones un conjunto de prácticas y contribuciones de distintas tradiciones y escuelas psicológicas de modo simple, sin ninguna pretensión de erudición o de innovación teórica, de ahí que, sus estrategias para la convivencia diaria resultan útiles y novedosas cuando se intenta ser el amo y señor de nuestra propia situación, lo implica hacernos responsables por lo que sucede en nuestra existencia, **sin optar más por el infantilismo de la victimización recurrente** que a ciencia cierta no contribuye en nada al logro de una vida plena, a la que tenemos derecho.

La recomendación fundamental que se extrae del primer mandamiento (zafe o corto) es que debemos estar prevenidos ante las distintas categorías de argumentos falaces empleados con ocasión de terminar con nosotros, porque nos pueden producir una expectativa falsa sobre una reconciliación que no será. Mas allá del dolor de un momento muy difícil, es nuestra responsabilidad estar alertas sobre **los verdaderos propósitos,**

objetivos e interés que subyacen en las distintas categorías de argumentos revisados, con la finalidad trascendental de no quedar enganchado a una situación que mortifica y lastima en lo más profundo de nuestro ser y, peor aún, impide dar ese salto trascendental a una fase evolutiva superior de nuestra vida como lo es la superación del duelo amoroso.

Por su parte, el segundo mandamiento (Duelo vs aceptación) enseña a recorrer el camino de la aceptación de nuestra realidad, con el firme propósito de trabajar en la gestión de los pasos necesarios, desde el desarrollo de nuestras capacidades de resiliencia, para salir victoriosos del duelo, renovados y fortalecidos como **seres humanos que solo tuvieron la opción de ser fuertes ante la adversidad**. En este contexto nunca se debe negar el duelo sino, más bien, reconocerlo como **una gran oportunidad para poder sanar y no repetir los mismos errores cometidos en relaciones anteriores**.

Desde esta renovada perspectiva, el duelo amoroso se convierte entonces en un momento crucial para poder aprender lecciones importantes y trascendentales para la vida amorosa o la vida en general. No obstante, la mayoría de las veces lo que hacemos es negarnos a vivir ese duelo y, peor aún, realizamos muchas cosas que lejos de ayudarnos lo que hacen es profundizar el dolor con todo lo que ello implica, sumergiéndonos en una pugna interminable que trae consigo muchísimas consecuencias innecesarias.

El tercer mandamiento (contacto cero) nos recomienda romper todos los canales de comunicación con nuestra expareja, como condición de posibilidad para superar el duelo y seguir avanzando en nuestro desarrollo personal. En este escenario se nos impone la necesidad de comprender que por muy doloroso y complicado que parezca en el momento, una ruptura de pare-



ja no es el fin de nuestro mundo y, mucho menos, del mundo en general. Así nosotros elijamos hundirnos en el sufrimiento más profundo, la vida va a continuar y, por lo tanto, tarde o temprano tendremos que seguir adelante por nosotros y por todas las personas que realmente nos aman y nos necesitan al 100% de nuestras capacidades y destrezas.

Seguidamente, el cuarto mandamiento (Neurobiología del amor vs desamor) nos introduce por los procesos neurobiológicos que condicionan en buena medida las conductas y pensamientos que emergen en nosotros en el marco de evento de duelo amoroso. De lo que se trata es de reconocer siempre que nuestros impulsos y sentimientos estas siendo reforzados por un torrente de neurotransmisores que nos hacen vulnerables y propensos a actuar y sentir de forma equivocada, pero por muy oscuro que se sea el panorama experimentado, este torrente dará paso paulatinamente a sentimientos e ideas más sosegadas y coherentes.

En sintonía con lo anterior, el quinto mandamiento (reestructura tu pensamiento) recomienda realizar seguidamente el ejercicio de **reestructuración cognitiva ante la pérdida** para ir modificando o cambiando paulatinamente nuestras distorsiones cognitivas, para lo cual es necesario recordar que son ellas, precisamente, las causantes de nuestros trastornos emocionales. Por ende, un entrenamiento a través de esta técnica va aportando resultados positivos en nuestra forma de interpretar los eventos dolorosos, a los cuales estamos expuestos. Igualmente, para que este instrumento logre su objetivo esencial es importante hacer el ejercicio, cada vez que nos demos cuenta de que nuestro estado emocional cambia, de estar bien o relativamente bien a sentirnos mal.

Cuando nos permitimos concebir ideas racionales, la supe-

ración del duelo será un proceso mucho más expedito. Además, las ideas racionales centradas en lo positivo de todas nuestras experiencias, buenas y malas, nos permiten extraer las enseñanzas adecuadas del momento que nos tocó vivir sin victimizarnos. En este sentido, **la reestructuración cognitiva busca dotarnos de las herramientas para identificar y superar las creencias negativas que de forma directa o indirecta impactan nuestra existencia.** Bajo un esquema de pensamiento así, podemos comprender que la ruptura de parejas son una oportunidad para crecer y aprende a ser felices de nuevo de una forma mucho más sostenible.

El sexto mandamiento (Ejercicio: la base para armonizar los procesos neuroquímicos) se argumenta las bondades de la actividad física para apuntalar en nuestro ser una sensación sostenida de salud y bienestar. La combinación de actividad física, alimentación balanceada y desarrollo espiritual: entendido este último como todas aquellas prácticas como la meditación, la introspección y la oración que actúan como una fuerza para la evolución de la conciencia de cara a la superación de los errores y limitaciones que nos impiden ser seres plenos, inciden de modo fundamental en el equilibrio bioquímico del cerebro y en la interacción armónica de los neurotransmisores encargados del mismo. Razón por la cual debemos realizar por lo menos 15 minutos diarios de ejercicio.

El séptimo mandamiento (Formula DAS) se sigue trabajando en la línea de la base neurobiológica implicada en los procesos de duelo amoroso. Interesa aquí comprender que, cuando nuestro cerebro identifica algo que lo motiva produce un conjunto de neurotransmisores que vienen a resaltar en nosotros el sentido de satisfacción, goce y felicidad, por lo tanto, somos nosotros los principales responsables de dedicar nuestro tiempo y esfuerzo a actividades realmente gratificantes que vengan a pro-

ducir una respuesta neuroquímica adecuada, sin la necesidad de consumir sustancias estimulantes o psicofármacos. También, somos nosotros los responsables de descartar todo aquello que nos daña e impide nuestro bienestar.

En definitiva, la formula DAS implica el reconocimiento de que la felicidad, y todo lo que conlleva en términos de comodidad y bienestar no es un regalo externo a nuestro esfuerzo, sino el resultado y efecto de un conjunto de decisiones y creencias que, para bien o para mal, no han posicionado en este momento particular de nuestras vidas.

Por su parte, el octavo mandamiento intitulado metafóricamente como (la teoría del buen jardinero) es una invitación para asumir ya nuestra relación de pareja desde la perspectiva conceptual del buen jardinero, de modo que el jardín de nuestra vida este compuesto de muchas plantas y flores diferentes, esto es, personas, amistades, proyectos y situaciones de distensión que sean la garantía para una vida plena y satisfactoria, más allá del hecho de que se tenga una flor predilecta. Por el contrario, limitar un jardín al cuidado exclusivo de una sola flor, por especial que esta sea, es un riesgo que nada aporta a la experiencia del amor e implica riesgos incensarios.

El noveno mandamiento (Evalúa y Potencia tu Autoestima) demuestra que la autoestima es una pieza crucial en el engranaje ontológico de nuestra existencia porque está íntimamente vinculada a la capacidad de amar, en el sentido más profundo del concepto, porque nos remite al amor, respeto y valoración de nosotros mismos. Todo indica que, si no tenemos la capacidad instituída en nuestra estructura de personalidad de amarnos y cuidarnos a nosotros mismos, muy difícilmente podemos amar a plenitud a los demás, aunque se nos haya formado en el paradigma cristiano de que todo amor requiere entrega total, sacrifi-

cio y sufrimiento, nada está más alejado de la realidad.

Una autoestima alta, acompañan de los pilares de autoimagen de tipo edificante y un reforzamiento continuo de nuestras capacidades, son garantía de progreso personal y eficacia en el logro de las metas trazadas en nuestro proyecto de vida.

Por último, el decimo mandamiento (Reinventate) es de cierta forma la consecuencia lógica de la articulación de todas las herramientas provenientes de los mandamientos anteriores que confluyen en la necesidad de sacar a relucir desde la adversidad la mejor versión de nosotros mismos en completa sintonía con el proceso evolutivo que a signado históricamente el avance de todas las especies, adaptándolas en cada momento a los requerimientos de su medio ambiente o escenario vital. ¿Qué ha pasado con las especies que por diversas razones pierden su capacidad de evolucionar? Esto es esencialmente de adoptarse mediante la selección natural a las características y condiciones muchas veces hostiles de su contexto, sencillamente perecen y se extinguen.

En este sentido, la capacidad de reinventarnos forma parte de repertorio de las habilidades y destrezas que posee la humanidad en su conjunto y que, de una u otra manera inciden en el avance de personas y comunidades a una fase cautivamente superior de su vida. De modo que, no es una opción para nosotros permanecer estáticos en las mismas posturas y conductas a lo largo de la vida, es precisamente cuando abrazamos la idea de reinventarnos, cuando nos integramos satisfactoriamente con el proceso de cambios del que somos parte y llevamos a niveles insospechados nuestra inteligencia y nuestra capacidad de aprendizaje para enfocarnos en aquello que queremos lograr y no ya en lo que tememos y que nos impide evolucionar.

Bibliografía

- Alfano, O. (1991). Conciencia [Grabado por G. Santa Rosa]. San Juan, Puerto Rico.
- Aragón, R. (12 de septiembre de 2019). *La mente es maravillosa* . Obtenido de Lo que niegas te somete, lo que aceptas te transforma: <https://lamenteesmaravillosa.com/lo-que-niegas-te-somete-lo-que-aceptas-te-transforma/>
- Barrios Herrero, L., & López Ferradaz, M. A. (2011). Aportes del ejercicio físico a la actividad cerebral. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 2-7.
- Bécquer, G. A. (28 de octubre de 2020). *La actualidad literaria*. Obtenido de Los 5 mejores poemas de amor: <https://www.actualidadliteratura.com/los-5-mejores-poemas-amor/>
- Bonillo, M. (06 de mayo de 2018). *Área humana Investigación, innovación y experiencia en psicología* . Obtenido de El sentimiento de culpa: El castigo que no merecemos: <https://www.areahumana.es/sentimiento-de-culpa/>
- Bukkyo, D. K. (1978). *La enseñanza de Buda*. Tokyo: Kosaido Printing Co., LTD.
- Castillero Mimenza, O. (12 de junio de 2020). *Psicología y mente* . Obtenido de Estado de shock: ¿qué es y por qué se produce?: <https://psicologiaymente.com/clinical/estado-shock>
- Cruz Pérez, G. (2012). De la tristeza a la depresión . *Revista electrónica de psicología Iztacala* , 1310-1325.
- Cuerpamente. (26 de noviembre de 2020). *Cuerpamente*. Obtenido de La despensa de la felicidad: qué comer y cómo hacerlo: <https://www.cuerpamente.com/alimen->

tacion/nutricion/como-y-que-comer-para-sentirse-mas-feliz_2675

- Ellis, A. (2006). *Usted puede ser feliz Terapia racional emotiva conductual para superar la ansiedad y la depresión*. Barcelona : Paidós.
- Epicteto. (30 de julio de 2020). *La mente es maravillosa*. Obtenido de 5 frases de Epicteto para dejar de sufrir: <https://lamenteesmaravillosa.com/5-frases-de-epicteto-para-dejar-de-sufrir/>
- Ficichia, C., Cerati, G., & Bosio, H. P. (1995). *Ella usó mi cabeza como un revólver* [Grabado por S. Esterio]. Buenos Aires, Argentina.
- Frankl, V. (2015). *El hombre en busca de sentido* . Barcelona: Herder.
- Fromm, E. (2014). *El Arte de amar Una investigación sobre la naturaleza del amor*. Barcelona: Paidós.
- GADES. (11 de marzo de 2011). *Plan de Acción Tutorial: Gades*. Obtenido de <https://orientacionandujar.files.wordpress.com/2010/09/yo-autoestima-y-autoconcepto.pdf>
- García Palza, D. (2014). Narración del duelo en la ruptura amorosa. *Ajayu*, 288-307.
- Gracia Cerdán, A. (09 de febrero de 2017). *Cognifit Salud, Cerebro & Neurociencia*. Obtenido de Autoeficacia: Qué es, y cómo aprender a creer en ti mismo: <https://blog.cognifit.com/es/autoeficacia/>
- Martínez Miguélez, M. (2009). *La nueva ciencia Su desafío, lógica y método*. México DF.: Trillas.
- Meza Dávalos, E. G., García, S., Torres Gómez, A., Castillo, L., Sauri Suárez, S., & Martínez Silva, B. (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 28-31.
- Miriam. (16 de noviembre de 2019). *Psicorumbo*. Obte-

nido de 10 tips para convertirte en la mejor versión de ti mismo: <https://psicorumbo.com/10-tips-para-convertirte-en-la-mejor-version-de-ti-mismo/>

- Montalbán, I., & Reyes Nápoles, E. (1999). Por amarte así [Grabado por C. Castro]. Miami, Florida, EUA.
- Naranjo Pereira, M. L. (2007). AUTOESTIMA: UN FACTOR RELEVANTE EN LA VIDA DE LA PERSONA Y TEMA ESENCIAL DEL PROCESO EDUCATIVO. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 1-27.
- Nussbaum, M. (2012). *Crear capacidades Propuesta para el desarrollo humano*. Barcelona: Paidós.
- Organización Mundial de la Salud. (30 de enero de 2020). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Depresión Datos y Cifras : <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Perelman, C. (1997). *El imperio retórico Retórica y argumentación* . Bogotá: Grupo editorial norma.
- Pérez-Alvarez, M., & Gonzalez Pardo, H. (2010). *Lainvención de los trastornos mentales ¿escuchando al fármaco o al paciente?*. Madrid: Alianza editorial.
- Plus, M. (12 de noviembre de 2019). *Medline Plus*. Obtenido de Beneficios del ejercicio: <https://medlineplus.gov/spanish/benefitsofexercise.html>
- Puig, M. A. (2012). *Reinventarse Tu segunda oportunidad*. Barcelona : Plataforma editorial Barcelona .
- Real Academia de la lengua española. (2019). *Diccionario de la lengua española* . Madrid: Asociación de academias de la lengua española Edición del tricentenario.
- Rovira Salvador, I. (19 de noviembre de 2019). *Psicología Clínica*. Obtenido de El shock sentimental: definición, causas, síntomas y fases: <https://psicologiyamente.com/clinica/shock-sentimental>
- Ruben, D. (28 de octubre de 2020). *ExLibric*. Obtenido

de Que el amor no admite cuerdas reflexiones: <https://www.exlibric.com/blog/los-5-mejores-poemas-amor-espanol/>

- Rufasto, A. (2003). *Manual de teoría de juegos* . Lima: Revista Electrónica de Economía Teórica y Aplicada.
- Santander, F. E. (1997). En el jardín de mis amores [Grabado por G. Estefan, & A. Fernández]. Miami, Florida, EUA.
- Shakespeare, W. (2014). *Romeo y Julieta*. Santiago de Chile: Editorial Universitaria.
- Significados. (18 de enero de 2021). *Significados* . Obtenido de Significado de Mente sana en cuerpo sano: <https://www.significados.com/mente-sana-en-cuerpo-sano/#:~:text=%E2%80%9CMente%20sana%20en%20cuerpo%20sano,en%20el%20siglo%20I%20a.C..>
- Vargas Madriz, L. F., & Ramírez Henderson, R. (2012). Terapia de Aceptación y Compromiso: Descripción General de una aproximación con énfasis en los valores personales. *Revista de Ciencias Sociales (Cr)*, 101-110.
- Villegas Salazar, F. (2010). Ejercicio y depresión. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 732-748.

PUBLICACIÓN DE EDICIONES CLÍO
MARACAIBO, VENEZUELA
AGOSTO, 2021



LILIANA CASTAÑO GÓMEZ



Es Psicóloga por la Universidad Simón Bolívar, Especialista en Desarrollo Organizacional y Procesos Humanos por la Universidad del Norte, Especialista en Psicología Clínica por la Universidad del Norte, Magister en Psicología por la Universidad del Norte y Doctora en Ciencia Política por la Universidad del Zulia. Se desempeña como psicóloga clínica y psicoterapeuta. Es profesora de la Universidad Reformada de Colombia. Es investigadora independiente con varias publicaciones.

RESUMEN

Este libro está pensado, por un lado, para superar relaciones muy agotadas que no van para ningún lado, en las cuales el coste afectivo y cognitivo es muy superior a los beneficios que se obtiene anclada a la misma, situación que en la cultura popular se define como relaciones tóxicas, en las cuales normalmente no se posee las herramientas para poder salir del anclaje. Por el otro, el libro también será de mucha utilidad para personas que no están pasando por relaciones tormentosas ni, están pensando en terminar, pero sin embargo les falta todavía conocer muchas cosas para refrescar su relación más allá del desgaste que genera la rutina y los problemas cotidianos de la convivencia.

Si quieres saber más de la autora
siguela en sus redes sociales:

Instagram : saludmentalya

Facebook : saludmentalya

YouTube : saludmentalya

